# NICULESCU



ANN GILLANDERS

# alinare și vindecare prin REFLEXO-TERAPIE

redescoperirea unor tehnici străvechi și eficiente



Traducerea unei lucrări de excepție apărută la o prestigioasă editură din ANGLIA

## Despre carte

Fie că aveţi o problemă de sănătate cronică sau acută, fie că doriţi o modalitate de a reduce tensiunile şi de a vă îmbunătăţi starea de sănătate, reflexoterapia poate reprezenta răspunsul la problemele dumneavoastră.

O practiciană experimentată, Ann Gillanders, vă pune le dispoziţie cunoştinţele teoretice şi tehnice necesare practicării reflexoterapiei. Deşi acţionează potrivit unui principiu similar acupuncturii, în locul utilizării acelor, se aplică o simplă apăsare prin intermediul degetelor la nivelul unor puncte reflexogene de pe picior şi de pe mâini, această apăsare având efecte stimulatoare asupra unor zone specifice din organism.

Volumul de faţă vă va convinge, cu siguranţă, că reflexoterapia este o formă de tratament perfect sigură şi totodată o experienţă plăcută şi relaxantă.

## Despre autor

Ann Gillanders s-a specializat în tehnica reflexoterapiei în 1976, practicând metoda perfecţionată în S.U.A. de Eunice Ingham, întemeietoarea reflexoterapiei moderne.

Are un cabinet particular în Marea Britanie, participă la conferinţe internaţionale şi este invitată în cadrul multor emisiuni de radio şi televiziune care au ca subiect terapia naturistă.

A contribuit la recunoaşterea şi dezvoltarea reflexoterapiei în Anglia şi Europa continentală. Din 1980 a început o campanie internaţională de pregătire a specialiştilor în acest domeniu.

ANN GILLANDERS

# Alinare şi vindecare prin REFLEXOTERAPIE

## Redescoperirea unor tehnici străvechi şi eficiente

Traducere: dr. *RODICA CHIRCULESCU*



NICULESCU

# UTILIZAREA ACESTEI CĂRŢI

Stresul este probabil unul dintre factorii cei mai semnificativi din viaţa noastră. Fără acesta, ne-ar fi mult mai greu să găsim motivaţia pentru eforturile noastre, să ne dăm mai mult silinţa pentru a ne atinge scopurile personale. Cu toate acestea, stresul poate fi şi o forţă cu impact extrem de negativ în viaţa multor oameni, ducând la apariţia tulburărilor de somn, problemelor psihologice şi unei serii de afecţiuni medicale organice. De aceea, primul capitol din această carte subliniază legătura dintre stres şi starea de sănătate, explică ce este stresul, evidenţiază semnele de alarmă ce trebuie căutate şi explică ameliorările pe care le poate aduce reflexoterapia.

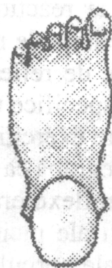
Pentru a obţine maximum de avantaje de pe urma reflexoterapiei, trebuie mai întâi înţeleasă legătura pe care o au şi influenţa asupra organismului exercitată de micile puncte reflexogene de pe picior şi, în mai mică măsură, de pe mâini. În acest scop, utilizaţi hărţile picioarelor şi mâinilor din Capitolul Doi şi ghidul tehnicilor de bază ale reflexotrapiei, din Capitolul Trei.

Capitolul Patru abordează sistemele principale ale organismului, cum ar fi sistemele respirator, digestiv, de reproducere şi circulator. Diagramele arată diferitele componente ale fiecărui sistem, iar textul şi ilustraţiile explică legătura acestora cu punctele reflexogene de pe picioare şi mâini şi tehnicile specifice reflexoterapiei pe care le puteţi utiliza pentru tratarea acestora.

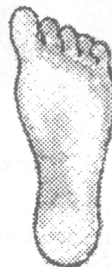
Reflexoterapia este un sistem holistic de tratament. Eficienţa sa este maximă când

**Vederi ale piciorului**

*Pe parcursul cărţii sunt menţionate diferite incidenţe ale piciorului şi ale mâinii. Deşi aici a fost ilustrat doar piciorul, puteţi cu uşurinţă să realizaţi analogia cu mâna.*



Vedere dorsală



Vedere plantară



Vedere medială

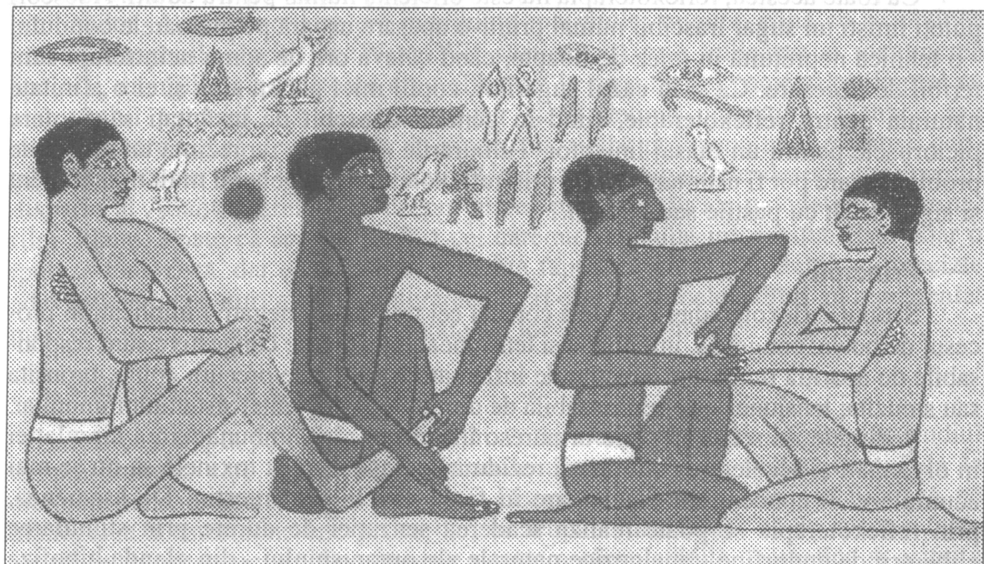


Vedere laterală

vizează persoana ca întreg şi nu când se limitează numai la un set de simptome. Capitolul Cinci prezintă, pas cu pas, o şedinţă completă de reflexoterapie a picioarelor, precizându-vă mişcările exacte şi poziţiile policelui şi degetelor pe picior, ca şi ordinea în care trebuie efectuate exerciţiile pentru a ne asigura că nu a fost omisă nici o parte a corpului. Pentru că reflexoterapia picioarelor necesită prezenţa a două persoane - cel care o face şi cel căruia i se adresează - nu este indicată ca metodă de auto-tratament. Cu toate acestea, puteţi să vă folosiţi de reflexoterapia mâinilor oricând, acasă sau la serviciu, în cazul în care aveţi o acuză sau o afecţiune care ar reacţiona favorabil la tratament frecvent. În Capitolul Şase este prezentată o şedinţă de reflexoterapie a mâinilor.

Exerciţiile de reflexoterapie expuse în Capitolul Şapte se axează pe tratarea unor suferinţe specifice utilizând punctele reflexogene, atât de pe mâini, cât şi de pe picioare. Aceste exerciţii nu sunt destinate a fi utilizate în locul unei şedinţe complete, ci, mai degrabă ca un supliment al acesteia. Numai prin realizarea unei şedinte complete de reflexoterapie vă veţi putea familiariza cu variatele senzaţii ale diferitelor părţi ale picioarelor, cu cele care indică probabilitatea unor blocaje în anumite zone ale corpului. La sfârşitul cărţii este prezentat un tabel al afecţiunilor, simptomelor şi zonelor recomandate pentru tratament.

# INTRODUCERE



**O soluție străveche pentru problemele moderne**

*Cu mai mult de 4000 de ani în urmă - așa cum arată această frescă din „mormântul medicului" din Saqqara, Egipt - erau deja cunoscute beneficiile terapeutice ale masării unor puncte specifice de pe picior. Fresca antică este plină de reprezentări simbolice. Formele de piramidă simbolizează energia, în timp ce bufnița reprezintă înțelepciunea și învățătura, iar cele trei păsări albe pacea, sănătatea și prosperitatea. Pot fi observate și reprezentări ale instrumentelor folosite în procedurile chirurgicale ale vremii.*

Fie că aveți o problemă de sănătate, cronică sau acută, fie că vă doriți o modalitate de a reduce tensiunile și de a vă îmbunătăți starea de sănătate, reflexoterapia poate reprezenta răspunsul la problema dumneavoastră. Deși acționează pe un principiu similar acupuncturii, reflexoterapia este în totalitate neinvazivă. În locul utilizării acelor, se aplică o simplă apăsare prin intermediul degetelor, la nivelul unor puncte reflexogene de pe picior și de pe mâini (*vezi pag. 20-31*). Această apăsare are efecte stimulante asupra unor zone specifice din organism.

Reflexoterapia este o formă de tratament perfect sigură și totodată, o experiență plăcută și relaxantă. Scopul unui ciclu de tratament este de a normaliza activitatea organismului, de a ajuta la eliminarea tensiunilor și de a reduce efectele stresului, ca și de a îmbunătăți activitatea nervoasă și circulația sângelui în întreg corpul. Informațiile din această carte permit chiar și unui începător total neexperimentat să amelioreze multe dintre tulburările supărătoare care par să fi devenit parte integrantă a vieții moderne. Reflexoterapia a înregistrat succese încurajatoare în

tulburări cum ar fi durerea de spate şi durerea de cap. De exemplu, dacă treceţi printr-o perioadă agitată de viaţă, care vă creează tensiuni şi anxietate, reflexoterapia vă poate oferi sprijinul de care aveţi nevoie pentru a face faţă împrejurărilor într-o stare de spirit pozitivă.

Cu toate acestea, reflexoterapia nu este eficientă numai pentru adulţi. Adeseori puteţi linişti un sugar irascibil numai printr-o apăsare uşoară pe picioarele copilului - o tehnică nepreţuită în miez de noapte, când câteva ore de somn neîntrerupt sunt teribil de necesare. Ca şi în cazul sugarilor, copiii mici par să aibă şi ei o afinitate naturală pentru reflexoterapie, fiind în general deosebit de încântaţi să-şi ofere picioruşele pentru un masaj liniştitor. Tulburările digestive reprezintă un alt tip de probleme care pot fi uşor ameliorate prin reflexoterapie, în general mult mai eficient şi sigur decât cu pastile sau poţiuni.

## Principii

Scopul reflexoterapiei este de a corecta cei trei factori negativi implicaţi în procesul de boală: congestia, inflamaţia şi tensiunea. Afecţiunile congestive sunt responsabile de apariţia tumorilor; afecţiunile inflamatorii sunt cele precum colita, bronşita sau sinuzita; tensiunea este responsabilă de diminuarea eficienţei sistemului imunitar.

Şedinţele de reflexoterapie urmăresc în primul rând îmbunătăţirea circulaţiei în organism şi accelerarea eliminării reziduurilor, astfel încât toxinele să nu se mai acumuleze în concentraţii dăunătoare în ficat, rinichi sau intestin. De asemenea, prin reflexoterapie se poate realiza scăderea senzaţiei de durere prin stimularea eliberării de endorfine - analgezice naturale ale organismului - din glanda hipofiză din creier în fluxul sanguin. Reflexoterapia are acţiunea cea mai eficientă când este folosită pentru tratarea întregului organism şi nu numai pentru anumite afecţiuni. În acest mod, ea îmbunătăţeşte toate funcţiile organismului, ceea ce stimulează procesul natural de vindecare, făcându-l mai rapid şi mai eficient.

## Mâinile sunt menite să vindece

Beneficiile terapeutice ale atingerii sunt incontestabile. Aceasta este forma primordială de comunicare pe care o avem; este o comunicare intimă, de la om la om, care pur şi simplu nu are egal. Tandreţea mamei faţă de pruncul nou-născut este exprimată cel mai frecvent prin atingere, în principal cu mâinile. Indiferent de vârstă, încordarea şi stresul partenerului pot fi percepute prin intermediul terminaţiilor nervoase extrem de sensibile ale vârfurilor degetelor şi apoi pot fi îndepărtate printr-un masaj blând.

Pentru a obţine efectul maxim, reflexoterapia trebuie aplicată întotdeauna la „rădăcina fiinţei noastre" - adică, la picioare. Acest lucru înseamnă că ea necesită două persoane: terapeutul şi beneficiarul. Cu toate acestea, ca formă de tratament de prim-ajutor, puteţi apela la unele tehnici de reflexoterapie pentru propriile dumneavoastră mâini. Nu vă aşteptaţi ca aceste măsuri de autoajutor să aibă aceleaşi rezultate ca o şedinţă clasică completă de reflexoterapie a picioarelor.

## Originea reflexoterapiei

Din datele de care dispunem, reflexoterapia este mai veche de 4000 de ani. Picturile descoperite în „mormântul medicului" din Saqqara, Egipt, datând

aproximativ din 2300 î.C., prezintă efectuarea unui tratament prin reflexoterapie (*vezi pag.7*).

Se ştie că şi chinezii au utilizat reflexoterapia în combinaţie cu acupunctura. Dr. Wang-Wei, un medic chinez din secolul IV î.C., folosea acele de acupunctură în puncte specifice de pe corpul pacienţilor, apoi îi apăsa ferm, cu policele, pe tălpile picioarelor. Această apăsare era menţinută mai multe minute, până ce se obţinea efectul terapeutic dorit. Dr. Wang-Wei susţinea că prin aplicarea şi menţinerea apăsării, energiile vindecătoare erau eliberate în organismul pacienţilor. Faptul că atât vechii egipteni, cât şi chinezii par să fi deţinut cunoştinţe identice sau asemănătoare legate de tehnicile de vindecare, ridică problema unui eventual contact între aceste două mari civilizaţii. Unele dintre legendele despre continentul dispărut al Atlantidei relatează despre marea pricepere în ale navigaţiei a marinarilor atlanţi. Poate că aceştia au fost cei care au vehiculat informaţia. Este doar o ipoteză fantezistă, dar ea scoate în evidenţă faptul că nu se pot stabili cu precizie adevăratele începuturi ale reflexoterapiei. Cert este că ambele culturi au reprezentat mari centre ale terapeuticii, iar învăţăturile lor s-au răspândit pe tot globul.

## Reflexoterapia şi Occidentul

Reflexoterapia pe care o cunoaştem azi în Occident îşi are originea în studiul terapiei zonale, care utilizează meridianele energetice care străbat corpul de la picioare până la creier (*vezi pag. 16*). Dezvoltarea acupuncturii se bazează pe înţelegerea acestor zone energetice dar, în acupunctură, în loc să se apese puncte specifice, se introduc ace fine în piele pentru a stimula căile energetice şi astfel a normaliza funcţiile organismului.

Cercetătorul de frunte care a şi popularizat terapia zonală în Occident a fost, la începutul secolului XIX, dr. William Fitzgerald. Dr. Fitzgerald a fost licenţiat al Universităţii din Vermont, iar după absolvire a lucrat doi ani şi jumătate în spitalul din Boston. Şi-a îmbogăţit experienţa în străinătate, lucrând în conducerea spitalului de O.R.L. din Londra şi mai mult de doi ani în Viena.

La întoarcerea în America natală, Fitzgerald a fost numit şef al serviciului de O.R.L. de la spitalul St. Francis din Hartford, Connecticut, aici aducând în atenţia lumii medicale cercetările sale cu privire la vechile tehnici terapeutice chinezeşti. In cadrul experienţelor sale, a descoperit că prin apăsarea unor puncte cheie de pe extremităţile corpului – în principal de pe picioare – putea normaliza activitatea fiziologică în alte zone ale corpului, indiferent la ce distanţă se aflau aceste zone de locul în care s-a aplicat apăsarea.

Prietenul şi susţinătorul său, dr. Joe Riley, a contribuit la popularizarea descoperirilor lui Fitzgerald în rândurile unui public mai larg. O discuţie întâmplătoare între Riley şi Eunice Ingham, fizioterapeută într-un mare spital din St. Petersburg, Tampa Bay, Florida, a schimbat cursul vieţii acestei femei. Ingham a fost imediat cucerită de potenţialele avantaje oferite de terapia zonală şi a introdus reflexoterapia, aşa cum o cunoaştem astăzi, în secţia sa de fizioterapie. Spre satisfacţia sa profesională, a observat la pacienţii astfel trataţi o diminuare a perceperii durerii, o îmbunătăţire a mobilităţii şi, în cazurile în care reflexoterapia a fost aplicată imediat după intervenţiile chirurgicale, o semnificativă accelerare a proceselor naturale de vindecare ale organismului.

Eunice Ingham a fost atât de impresionată de rezultatele reflexoterapiei încât și-a dat demisia din spital și și-a deschis un cabinet particular de reflexoterapie în anii '30. Vestea succeselor sale s-a răspândit, astfel încât veneau pentru tratament oameni din întreaga Americă. Ingham a scris prima carte de reflexoterapie, iar mai târziu a deschis prima școală specializată pentru pregătirea reflexoterapeuților. În total, Eunice Ingham și-a dedicat 40 de ani din viață practicării și predării reflexoterapiei. A murit în 1952.

## O abordare holistică

Probabil că nu ați citi această carte dacă nu ați simți că doriți să vă ajutați și să-i ajutați și pe cei de lângă dumneavoastră în mod concret. Toți am trăit la un moment dat tulburarea și durerea de a-i vedea pe cei dragi și pe prieteni bolnavi și am vrut să-i ajutăm în vreun fel, să-i facem să se simtă mai bine sau măcar să se împace cu ei înșiși.

Este surprinzător cât de dependenți am devenit de medici - fie că practică medicina convențională, fie pe cea complementară. Ne lăsăm pe mâna lor și așteptăm ca *ei* să *ne* vindece. Unii dintre dumneavoastră poate chiar doriți să deveniți vindecători. Deși este de înțeles, aceste idei nu prea se potrivesc cu abordarea holistică a sănătății, deoarece pleacă de la premisa că unii oameni au puterea de a vindeca, în timp ce alții nu o au.

Dacă mă gândesc la oamenii pe care i-am tratat, îmi dau seama, fără urmă de îndoială, că au fost persoane care s-au autotratat; terapeutul este numai un intermediar în acest proces. Sănătatea oamenilor nu se poate îmbunătăți până ce aceștia nu au mai întâi dorința de schimbare și nu capătă credința că sănătatea li se poate ameliora.

Majoritatea oamenilor epuizează toate posibilitățile medicinii convenționale - medicamente, fizioterapie, chirurgie și așa mai departe - înainte de a recurge, adesea în ultimă instanță, la remediile medicinii complementare, din care face parte și reflexoterapia. Este uimitor cum un pacient, care ani de zile a luat de bună voie medicamentele prescrise fără a constata o ameliorare deosebită, se așteaptă apoi ca reflexoterapia să dea rezultate foarte bune după două sau trei ședințe. Practic, sănătatea se degradează treptat - nimeni nu devine bolnav cronic peste noapte - astfel încât organismul are nevoie de timp pentru a-și recăpăta echilibrul.

Reflexoterapia favorizează începerea acestui proces de vindecare. Efectuarea ei nu „vindecă", ci mai degrabă creează condițiile în care poate să apară autovindecarea.

Percepția spirituală căpătată prin reflexoterapie vă permite să realizați cauzele unui anumit dezechilibru, iar această conștientizare reprezintă condiția unei schimbări durabile și pozitive. Dezvoltarea acestei percepții de sine prin intermediul reflexoterapiei conferă atât terapeutului, cât și beneficiarului, un sentiment profund de mulțumire.

Din nefericire, la majoritatea oamenilor această conștiență este adesea ecranată de obișnuința de o viață cu mecanisme psihologice negative de auto-apărare care acționează în detrimentul individului. Învățând să aveți încredere în reflexoterapeut, faceți primul pas în eliminarea acestor bariere de autoapărare.

Comunicarea prin atingere este una din nevoile instinctuale primare. Cunoaștem din lumea animală faptul că, de exemplu, animalele tinere nu numai că doresc, dar au nevoie de contactul permanent cu mamele lor. Animalele sociale adulte din toate speciile manifestă aceeași nevoie de apropiere fizică și atingere, iar noi nu suntem o excepție.

# CAPITOLUL UNU

# STRESUL ŞI STAREA DE SĂNĂTATE

Deşi adesea ne gândim la vremurile de odinioară când viaţa părea, din perspectiva contemporană, mai simplă şi mai lipsită de tensiuni şi de solicitare, fiinţele umane au fost dintotdeauna supuse stresului. În realitate, în istoria omenirii nu a existat nici o epocă fără stres, iar fiecare generaţie a trebuit să facă faţă unui mediu social din ce în ce mai complex şi mai stresant. În ciuda progreselor tehnologice, mai ales a celor din ultimii ani, despre care se credea că vor deschide o nouă eră de culturalizare globală, majoritatea problemelor importante ale întregii planete sunt mai departe decât oricând de aflarea unei soluţii.

## Factorii de stres

Care este preţul psihologic pe care trebuie să-l plătim, încercând să ne obişnuim cu ideea că războiul sau iminenţa unui război ne însoţeşte zi de zi? Cădem pradă disperării gândindu-ne că progresul ştiinţific a dus la realizarea unor arme atât de sofisticate, încât ar putea depopula planeta de oameni şi de majoritatea formelor de viaţă pentru mii de ani în viitor? Cei mai mulţi dintre noi ne simţim complet neajutoraţi în faţa unor astfel de probleme.

Desigur că sperăm ca liderii pe care îi alegem – şi specialiştii pe care ei, la rândul lor, se bazează – *să poată găsi soluţii pentru acest tip de probleme generale*, dar preocupările noastre de zi cu zi sunt de regulă de natură mai pragmatică (*vezi pagina alăturată)*. Frustrările apar pentru că în general nu putem rezolva probleme minore, cum ar fi punctualitatea la serviciu în condiţiile unor străzi cu trafic extrem de aglomerat.

Într-adevăr, solicitările vieţii de zi cu zi fac din ce în ce mai dificilă evitarea efectelor psihologice negative care par să fie parte integrantă a existenţei noastre. Indiferent despre ce este vorba - naveta zilnică, costul crescând al vieţii, zgomotul permanent, poluarea aerului, neplăcerile emoţionale de acasă, şomajul sau violenţa neprevăzută - cei mai mulţi dintre noi întâmpină greutăţi în atingerea unui echilibru interior satisfăcător şi, ca urmare, suntem expuşi factorilor de stres negativ.

Pe lângă componenta psihologică, stresul poate să ne influenţeze şi din punct de vedere fiziologic, subminându-ne sistemul imunitar şi starea de sănătate şi ducând la tulburări ca hipertensiunea, boala cardiacă şi accidentul vascular. Mulţi medici ai medicinei clasice acceptă în prezent că aproximativ 75% din toate bolile pe care le tratează îşi au originea în tulburări legate de stres. Medicii buni au devenit şi din ce în ce mai atenţi la *tipologia pacientului predispus* la afecţiuni ca ateroscleroza, hipertensiunea, litiaza biliară şi artroza datorate stresului.

| Scala Holmes-Rahe | |
|---|---|
| *Eveniment de viață* | *Evaluare* |
| Decesul soției/soțului | 100 |
| Divorț | 73 |
| Separare maritală | 65 |
| Detenție | 63 |
| Decesul unui membru de familie apropiat | 63 |
| Accident sau boală personală | 53 |
| Căsătorie | 50 |
| Concediere din serviciu | 47 |
| Reconciliere maritală | 45 |
| Pensionare | 45 |
| Îmbolnăvirea unui membru de familie | 44 |
| Graviditate | 40 |
| Tulburări sexuale | 39 |
| Apariția unui nou membru de familie | 39 |
| Schimbarea serviciului | 39 |
| Modificări ale situației financiare | 38 |
| Modificări în frecvența dezacordurilor conjugale | 35 |
| Ipotecă importantă | 32 |
| Expirarea unei ipoteci neachitate sau împrumut | 30 |
| Modificarea responsabilităților profesionale | 29 |
| Plecarea de acasă a fiului/fiicei | 29 |
| Neînțelegeri cu rudele prin alianță | 29 |
| Realizări personale importante | 28 |
| Începerea sau părăsirea serviciului de către soț/soție | 26 |
| Începerea sau terminarea școlarizării | 26 |
| Modificarea condițiilor de viață | 25 |
| Modificarea obiceiurilor personale | 24 |
| Neînțelegeri cu șeful | 23 |
| Modificarea orelor sau a condițiilor de lucru | 20 |
| Schimbarea domiciliului | 20 |
| Schimbarea școlii | 20 |
| Modificarea modului de recreere | 19 |
| Modificarea activităților religioase | 19 |
| Modificarea activităților sociale | 18 |
| Ipotecă sau împrumut de mică valoare | 17 |
| Modificarea programului de somn | 16 |
| Modificarea numărului de întruniri familiale | 15 |
| Modificarea obiceiurilor alimentare | 15 |
| Vacanța | 13 |
| Crăciunul | 12 |
| Încălcare minoră a legii | 11 |

### Utilizarea scalei Holmes-Rahe

*Scala de evaluare a readaptării sociale, elaborată de medicii americani T.H. Holmes şi R.H. Rahe, este un ghid pentru evaluarea factorilor cu potenţial stresant care vă pot influenţa la un moment dat în viaţă. Celor 41 de evenimente de viaţă pozitive sau negative din listă li s-a atribuit o valoare conformă cu importanţa adaptării fizice şi/sau mentale, necesare pentru a face faţă evenimentului. Cei care acumulează peste 300 de unităţi într-un an pot avea un risc foarte crescut de boală. Scăderea scorului la 150-299 reduce acest risc cu 30%, în timp ce un scor de 150 sau mai mic, reflectă numai un risc minim de boală. Deoarece răspunsurile individuale la situaţii particulare este foarte variabil, trebuie să consideraţi scorul doar un indicator orientativ al felului în care reacţionaţi la niveluri ridicate de stres.*

## Aspecte pozitive ale stresului

Stresul nu este în totalitate negativ. El poate fi o determinantă extrem de pozitivă în viaţa noastră, deoarece toţi avem nevoie de un oarecare grad de stres pentru a ne putea mobiliza la capacitate maximă în situaţii solicitante. Dar dacă vă simţiţi uzat şi inert, este puţin probabil că veţi avea motivaţia de a vă propune şi a atinge scopuri.

Stresul pozitiv joacă un rol şi în capacitatea noastră de a ne relaxa şi a ne bucura. De exemplu, emoţia, tensiunea resimţite când priviţi echipa favorită de fotbal marcând golul victoriei, este un factor pozitiv, ca şi tipul de reacţie la stres care vă motivează să escaladaţi un perete de stâncă sau să vă doborâţi recordul personal într-o cursă de atletism. Stresul devine dăunător numai atunci când sunteţi stresat constant şi în „alertă maximă“, chiar şi atunci când încercaţi să vă „decuplaţi“ seara şi să dormiţi.

Stresul este o parte din moştenirea noastră evolutivă. Societăţile bazate pe vânătoare şi agricultură, care supravieţuiesc şi azi, ne dau o imagine asupra rolului jucat de stres în privinţa supravieţuirii. O vânătoare reuşită poate însemna diferenţa dintre belşug şi înfometare; această situaţie provoacă un stres care antrenează modificări fiziologice extraordinare. În timpul pândei, când nervii sunt întinşi la maxim, pupilele se dilată pentru a îmbunătăţi vederea la distanţă. Glandele suprarenale încep să producă adrenalină suplimentară, care creşte pulsul şi bătăile cardiace. Grăsimile şi glucidele sunt mobilizate din ficat pentru a furniza mai multă energie, tensiunea arterială creşte, ritmul cardiac se accelerează şi mai mult. În acest moment, ritmul respirator este crescut şi chiar şi auzul este mai ascuţit. Datorită adrenalinei în exces, alergarea este mai rapidă, pentru că în întreg corpul există mai mult sânge oxigenat. În final, prada este ucisă. Energia consumată pentru omorârea prăzii şi târârea acesteia acasă epuizează rezervele de energie rămase.

Acest scenariu ilustrează modul în care organismul funcţionează în situaţii de stres: excesul de adrenalină este produs pentru a ajuta la atingerea scopului, iar efortul fizic care urmează consumă substanţele produse în exces de organism. Cu toate acestea, în prezent, cei mai mulţi dintre noi suntem supuşi modificărilor fiziologice datorate stresului fără a efectua efortul necesar pentru redresarea dezechilibrului creat.

## Conduita în stres

Pentru a atinge o stare generală bună trebuie să acordăm atenție necesităților fundamentale ale propriului organism – somnului, relaxării, alimentației de calitate, efortului fizic – și să ne schimbăm atitudinea față de factorii de viață care creează reacții negative de stres. Gîndiți-vă dacă vă faceți destul timp pentru activitățile de recreere, dacă aveți o parte din săptămână rezervată numai pentru dumneavoastră, pentru a vă relaxa, a înota, a citi, a avea un hobby.

O parte din conduita de rutină față de stres poate include o ședință de relaxare prin reflexoterapie – un tratament lunar ar fi suficient pentru majoritatea oamenilor în vederea menținerii unei bune stări de sănătate. Este surprinzător faptul că cel mai adesea apelăm la tratamente ale medicinii complementare sau tradiționale numai atunci când organismele ne sunt deja bolnave, când un program regulat de întreținere poate preveni apariția afecțiunilor și poate fi util pentru menținerea sănătății.

Alimentația este un alt aspect vital în conduita față de stres – se poate obține mai mult de la organism din punct de vedere al performanțelor dacă suntem atenți în primul rând la ce băgăm în gură. Dacă sunteți stresat sau deprimat, este esențial să evitați alimentele stimulante – de exemplu, cele care conțin cafeină, coloranți alimentari, aditivi și conservanți – deoarece aceste substanțe pot avea un efect intens de producere a anxietății la mulți oameni.

Dacă zâmbiți într-o oglindă, ea nu face decât să vă întoarcă zâmbetul; dacă vă încruntați, vă este reflectată încruntarea. Ceea ce oferim, vom primi până la urmă înapoi. Este imposibil să oferim dragoste și sentimente pozitive și să primim înapoi ură și dizarmonie.

## CAPITOLUL DOI

# PRINCIPIILE REFLEXOTERAPIEI

Reflexoterapia are la bază prezența în organism a zece zone energetice. Aceste zone sunt longitudinale, întinzându-se de la baza corpului – de la picioare – până în creștetul capului. Această distribuție energetică a fost descoperită spre sfârșitul secolului XIX de un american, dr. William Fitzgerald, un specialist în O.R.L. În perioada în care a lucrat la spitale din Paris, Viena și Londra, Fitzgerald a descoperit că putea ameliora durerea dintr-o parte a corpului pacientului prin apăsare într-o altă zonă (*vezi pag. 9*). El și-a perfecționat tehnica, învățând că dacă aplica presiune la nivelul degetelor cu ajutorul unui bandaj elastic pe fiecare falangă mijlocie și cu ajutorul unor mici cârlige pe vârfurile degetelor, putea produce efecte anestezice locale la nivelul brațelor, părților laterale ale gâtului, ochiului, urechii și feței.

Nu trebuie să uităm faptul că în perioada în care practica dr. Fitzgerald, în anii 1880, anestezia era la începuturi. Măștile cu cloroform erau utilizate, dar mai mulți pacienți mureau din cauza anesteziei decât a intervențiilor chirurgicale.

## Cele zece zone energetice

Ce facem, instinctiv, când avem o durere de cap sau o indigestie? De regulă, punem mâna pe zona dureroasă pentru a ne ușura într-o oarecare măsură durerea. Așadar, există un instinct primar care ne face să apăsăm locul dureros pentru ameliorarea simptomelor.

Cele zece zone sunt împărțite în cinci perechi, numerotate de la 1 la 5, pe fiecare parte a corpului. Zona 1 trece prin degetele mari de la mâini, pe fiecare parte a corpului și parcurge linia mediană a corpului, partea interioară a picioarelor, a brațelor și coloana vertebrală.

O dereglare a fluxului energetic pe acest traseu poate afecta orice organ sau funcție din această zonă. Zona 1 este de obicei cea mai sensibilă pe picioarele oamenilor, deoarece pe ea se află multe părți vitale ale organismului - nasul, gura, gâtul, coloana vertebrală și organele genitale. Lucrând numai asupra reflexelor coloanei vertebrale de la nivelul picioarelor este posibilă ameliorarea multor manifestări fizice neplăcute, deoarece nervii cu originea în zona vertebrală stimulează activitatea întregului organism uman.

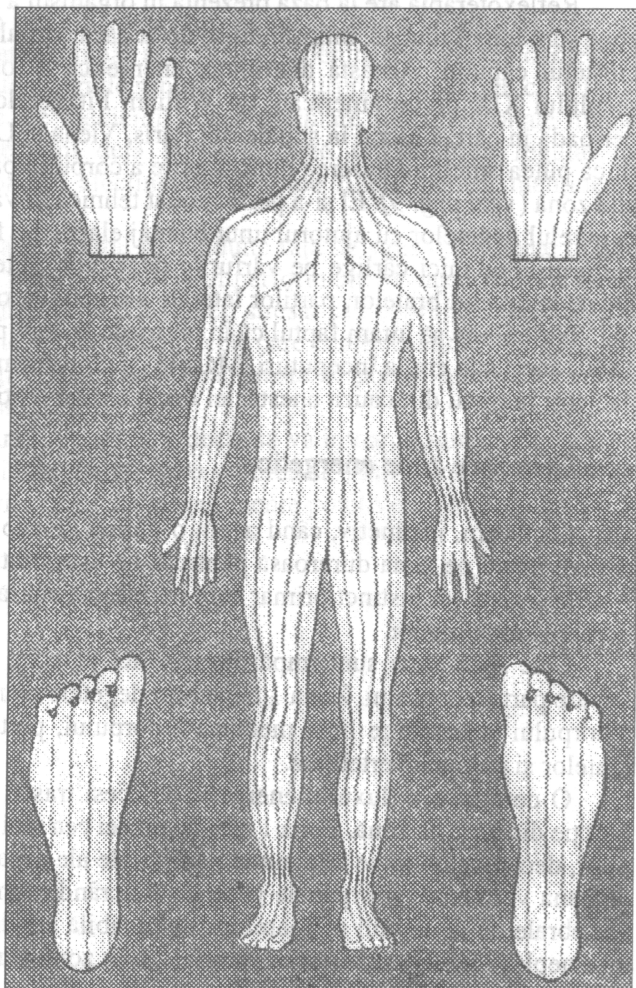
Zona 2 are ca limite degetul arătător și al doilea deget de la picior; în același fel se poate continua până la divizarea corpului în zece zone.

Această metodă de împărțire a corpului în canale energetice sau meridiane, este similară principiului care stă la baza presopuncturii și acupuncturii. Cu toate acestea, când este vorba de reflexoterapie, nu sunt importante meridianele în sine și nici punctele identificate sau numerotate. În locul lor, accentul se pune pe harta

corpului care arată că fiecare zonă sau organ din organism este oglindit pe tălpi şi degetele de la picioare, ca şi pe palme şi degetele de la mâini. Altă diferenţă importantă între reflexoterapie şi presopunctură sau alte terapii bazate pe utilizarea meridianelor este legată de tehnica de utilizare a policelui şi a degetelor pentru relaxarea punctelor reflexogene de pe picioare şi mâini *(vezi pag.32-33)*.

## Realizarea hărţii electrice

Hiroshi Motoyama, un medic şi vindecător japonez, a studiat zonele şi meridianele de presopunctură şi a realizat harta electrică a terminaţiilor meridianelor la degetele de la mâini şi de la picioare, pe care le-a denumit *seiketsu*. Pentru obţinerea acestui rezultat, Motoyama a pus la punct un aparat pentru detectarea blocajelor energetice prin măsurarea variaţiilor impulsurilor electrice la nivelul terminaţiilor meridianelor, fiind capabil să diagnosticheze boala înainte de instalarea manifestărilor fizice ale acesteia. Această metodă este similară modului în care reflexoterapeutul poate să elibereze tensiunea, blocajele asemănătoare unor granulaţii de pe terminaţiile meridianelor, la nivelul mâinilor şi picioarelor, care corespund diferitelor funcţii şi organe din organism.



**Harta zonelor**

*Corpul este împărţit în zece zone, câte cinci de fiecare parte a coloanei vertebrale. Zonele încep de la degetele picioarelor şi urcă spre cap, cu zona 1 începând de la degetul mare de la picior. Mâinile sunt şi ele cuprinse în hartă, cu zona 1 începând de la police.*

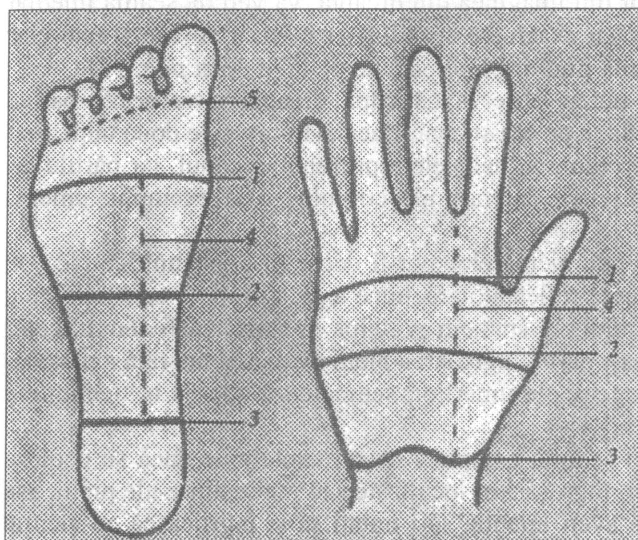
Realizarea lui Motoyama confirmă ceea ce vindecătorii au ştiut de secole: când un punct de pe meridian este blocat, fluxul energetic scade sau se acumulează, iar în acel punct apare congestia. În timp, această congestie se poate manifesta fizic sub formă de *disfuncţie* a zonei sau organului respectiv. Pe de altă parte, dacă blocajul este îndepărtat prin şedinţe de reflexoterapie, iar echilibrul adecvat şi funcţia normală se restabilesc, procesul de autovindecare poate începe, iar simptomele şi durerea vor dispărea.

Eficienţa multora, dacă nu a tuturor terapiilor complementare, se bazează pe principiul simplu al eliminării blocajelor de flux energetic în vederea activării procesului de vindecare. Poate că după efectuarea unor cercetări mai ample, instituţiile medicale vor descoperi şi ele ceea ce practicienii medicinii complementare au ştiut dintotdeauna.

## Liniile principale de pe mâini şi picioare

Pentru a înţelege reflexoterapia, este esenţială cunoaşterea liniilor principale de pe mâini şi picioare, prezentate în ilustraţia de mai jos. Aceste linii împart picioarele şi mâinile în sectoare largi, împărţind în acest fel corpul în sectoare. Nu trebuie să uitaţi că în reflexoterapie picioarele oglindesc fidel tot corpul (*vezi pag. 19*).

Linia diafragmei de pe tălpi este situată imediat sub oasele metatarsiene. Ea este uşor de localizat, deoarece culoarea tegumentelor deasupra acestei linii este mai




**Identificarea liniilor principale**

*Toate punctele reflexogene de pe mâini şi tălpi se află deasupra, dedesubtul, în interiorul sau exteriorul liniilor principale. Liniile principale de pe mâini sunt mult mai apropiate decât cele corespunzătoare de pe tălpi, pur şi simplu pentru că mâinile sunt mai mici decât tălpile.*

*1 Linia diafragmei*
*2 Linia taliei (între coaste şi pelvis)*
*3 Linia pelvisului*
*4 Linia ligamentară*
*5 Linia umerilor (numai pe tălpi)*

închisă decât cea de dedesubt. Pe mâini, linia diafragmei este la aproximativ 2,5 cm sub articulația dintre index și mână.

Linia taliei se află la mijlocul tălpii. O puteți identifica mergând cu arătătorul pe marginea externă a piciorului până ce ajungeți la o mică proeminență osoasă ce marchează șanțul metatarsian.

De la acest șanț, se duce linia orizontală pe lățimea tălpii. Aceasta indică zona taliei persoanei pe care urmează să o tratați. La o persoană cu talia joasă, reperul va fi situat mai jos pe talpă, iar la o persoană cu talia înaltă va fi mai sus. Pe palme, linia taliei are ca reper articulația policelui cu mâna.

Linia pelvisului este localizată pe tălpi la baza călcâiului: se poate găsi prin plasarea degetelor arătătoare pe maleolele internă și externă (oasele gleznei) și prin trasarea unei linii între vârfurile degetelor astfel așezate. Pe palme, linia bazinului începe în zona moale, cărnoasă a bazei policelui, la aproximativ 2,5 cm de articulația pumnului.

Pentru a găsi linia ligamentară pe tălpi, împingeți halucele înapoi, iar în spațiul dintre primul și al doilea deget veți simți un ligament vertical, în tensiune, ca un elastic. Pe palme, linia ligamentară se află între al doilea și al treilea deget.

Linia umerilor, denumită linie secundară, se află numai pe tălpi și este localizată chiar sub baza degetelor.

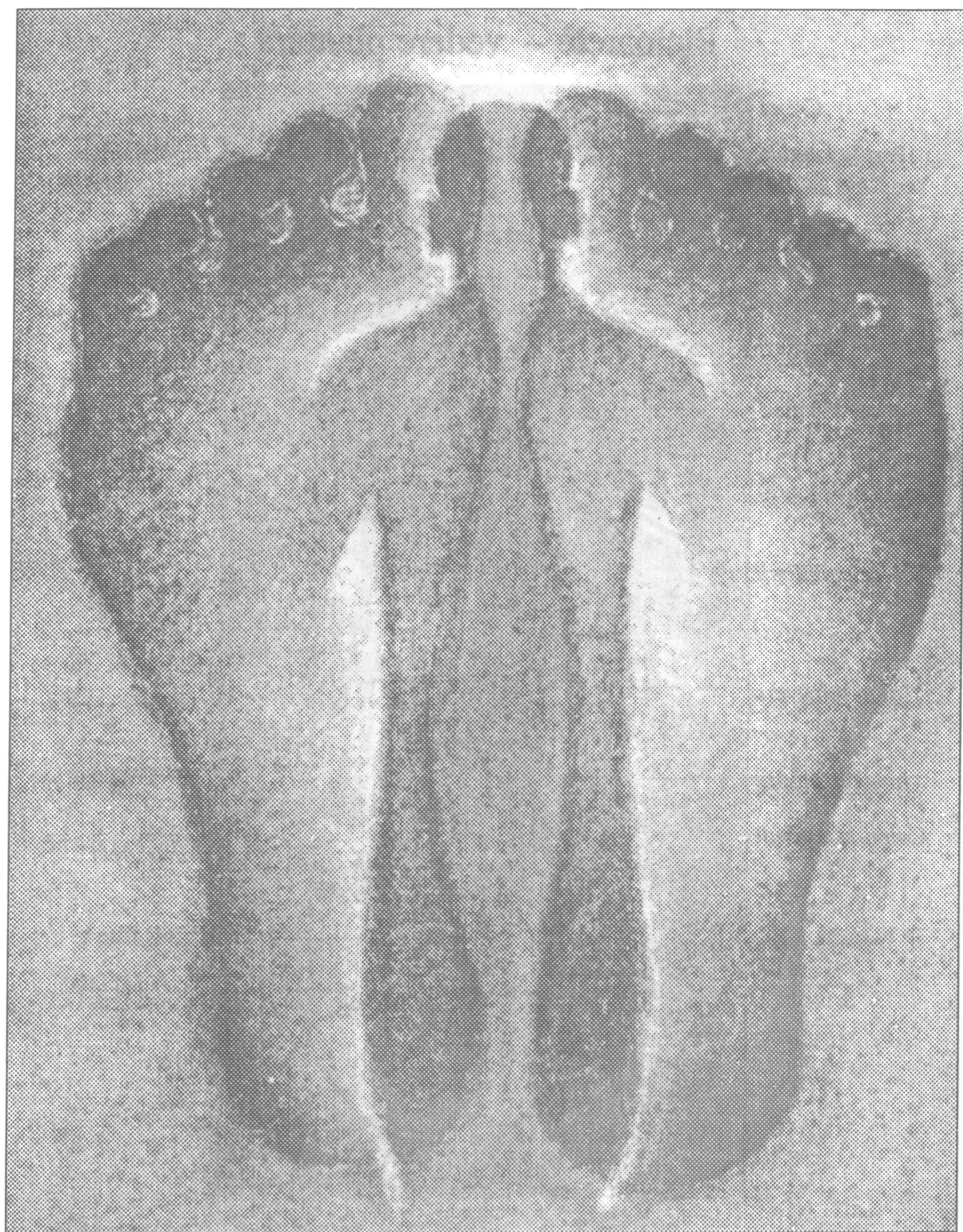
## Tălpile: oglindă a corpului

Dacă priviți harta tălpilor din imaginea din dreapta, vă veți da seama imediat de faptul că tălpile oglindesc cu exactitate corpul. Acest lucru devine și mai clar după familiarizarea cu diagrama liniilor principale de pe tălpi (*vezi pag. 17*).

Din ilustrația alăturată puteți observa că talpa dreaptă guvernează partea dreaptă a corpului, iar talpa stângă pe cea stângă. Dacă alăturați cele două tălpi, veți avea un contur complet al corpului, cu halucele reprezentând capul, iar părțile laterale ale tălpilor reflectând zonele laterale ale corpului - de exemplu, umerii, genunchii și șoldurile.

Unele afecțiuni cutanate ale picioarelor pot fi deosebit de semnificative. De exemplu, o bătătură poate adesea reflecta o afecțiune a gâtului, iar o sensibilitate a punctelor reflexogene ale gâtului, să spunem pe talpa dreaptă, va fi semnificativ corelată cu o bătătură de aceeași parte. Îngroșarea pielii pe partea laterală a piciorului, în zona punctelor reflexogene ale umerilor, semnalează adesea o afecțiune a umărului.

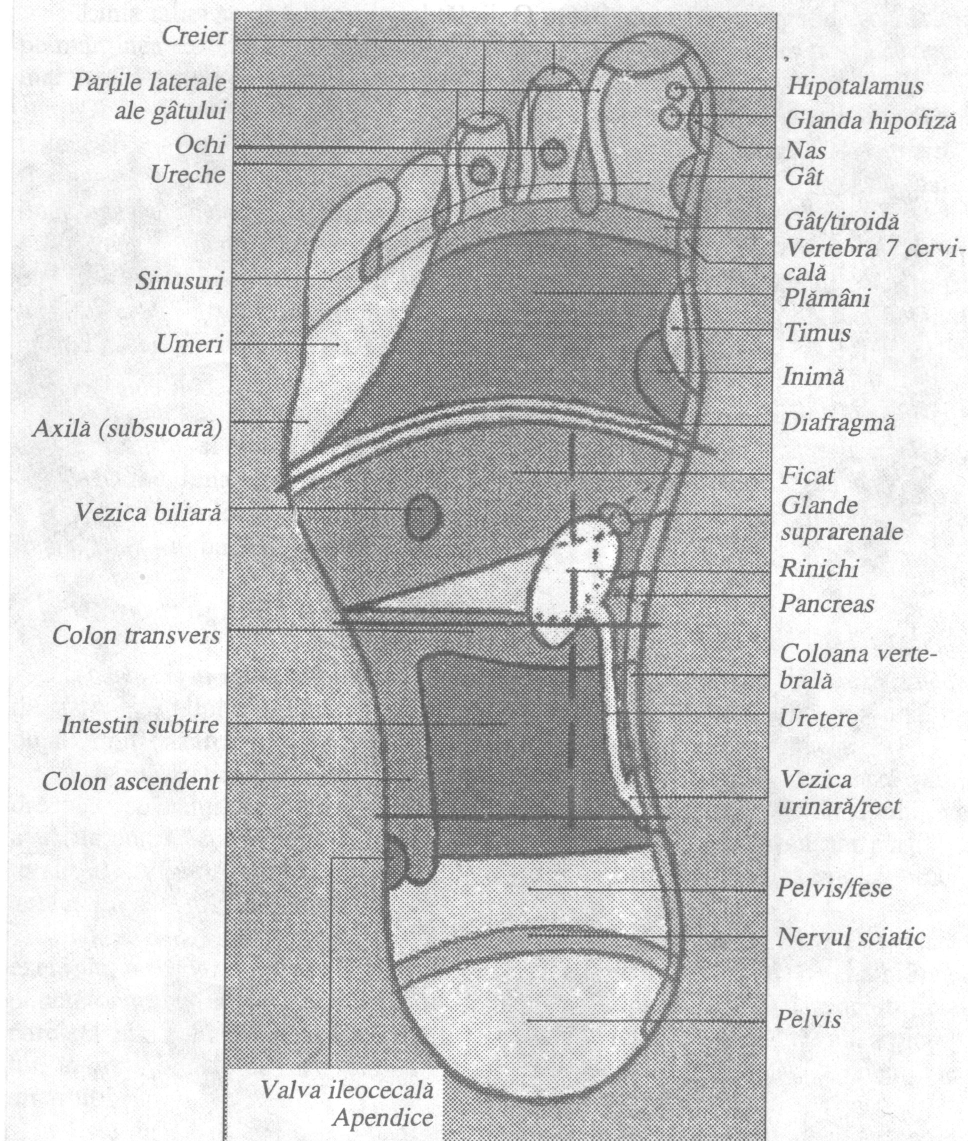
Este dificil de realizat o ședință completă de reflexoterapie dacă se ocolesc unele zone datorită bătăturilor, îngroșărilor localizate sau mai extinse ale pielii, așa că recomandați celor pe care aveți intenția să-i tratați să-și îngrijească cu atenție picioarele. Se spune că durerile de picioare se reflectă pe chip, iar acest lucru este foarte adevărat.



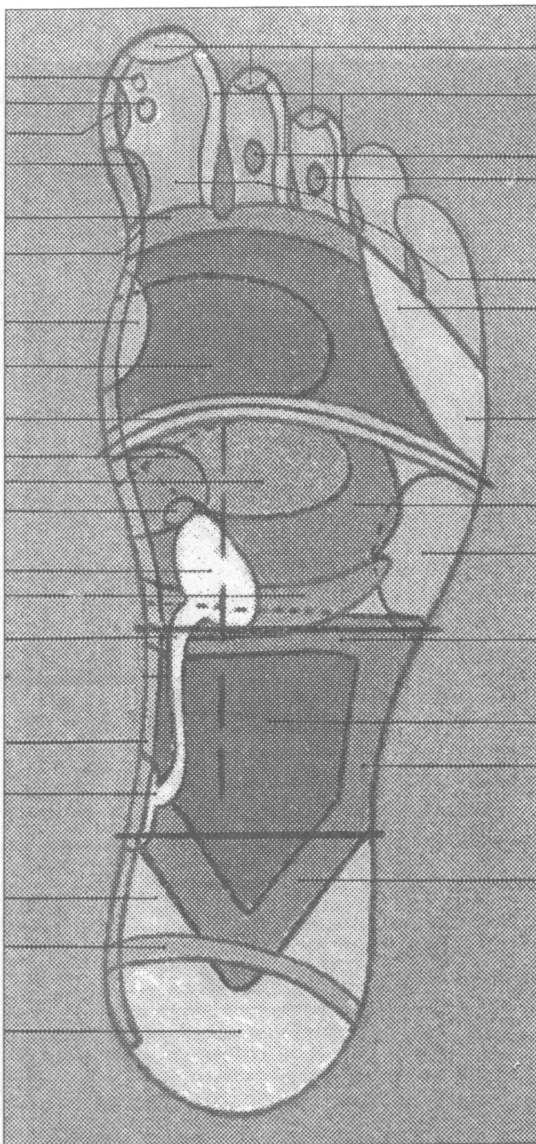
**Tălpile şi corpul**

*Dacă priviţi cele două tălpi (alăturate), puteţi observa că ele sunt o reprezentare exactă a corpului uman. Tălpile reflectă într-adevăr conformaţia corpului. Cei largi în spate vor avea tălpi mai late de la articulaţia halucelui la marginea externă. Oamenii înalţi şi slabi au tălpi lungi şi subţiri, cu degete lungi. Remarcaţi şi curburile tălpilor, care sunt asemănătoare cu curburile coloanei vertebrale.*

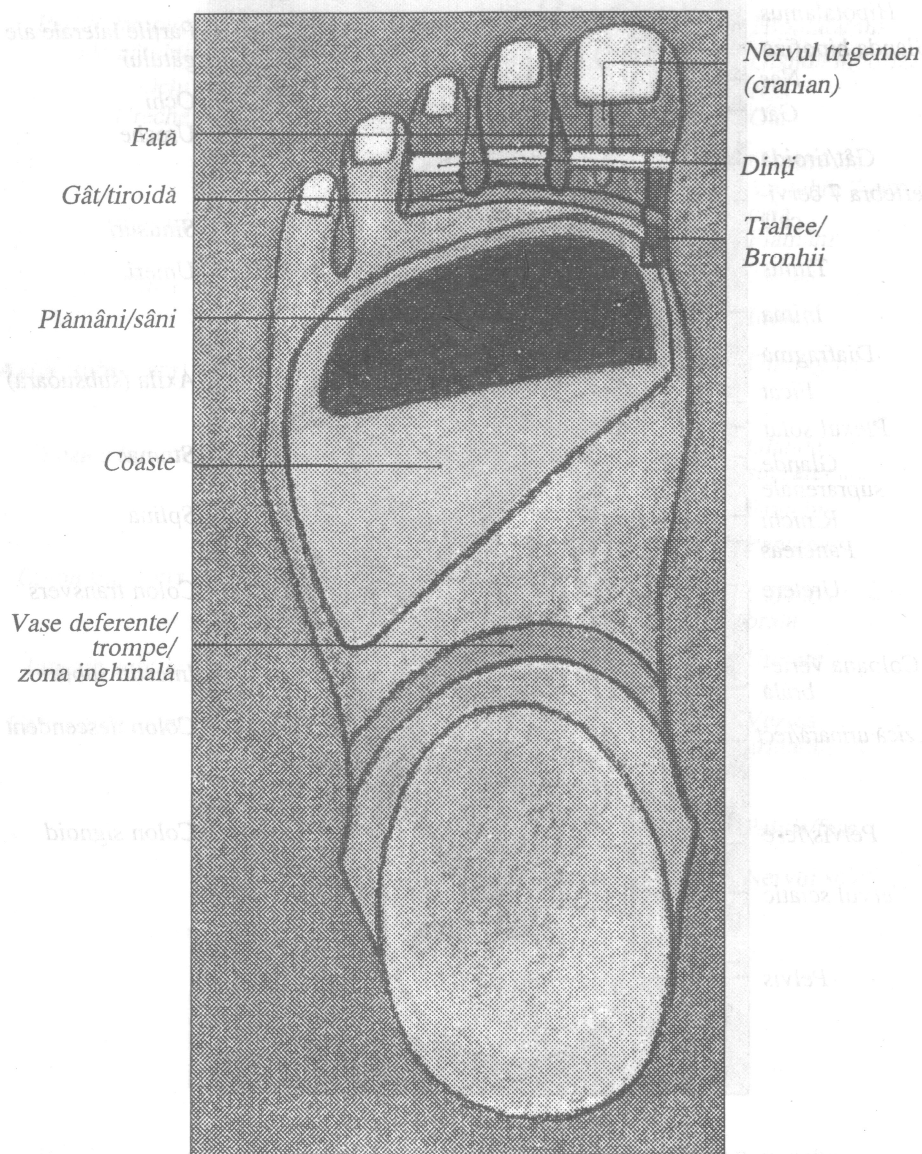
# Picioarele – vedere plantară



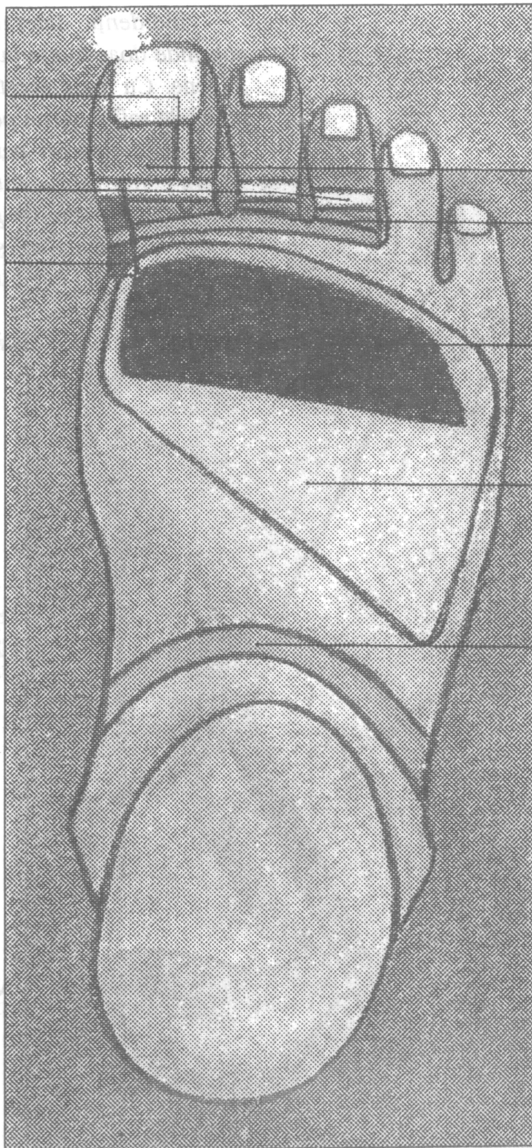

*Pe talpa dreaptă se proiectează fiecare organ, funcție și zonă de pe partea dreaptă a corpului. Punctele reflexogene de pe talpa stângă sunt similare. Închideți ochii și imaginați-vă o linie care leagă punctele reflexogene de pe talpă cu întreaga zonă respectivă. Acesta este principiul reflexoterapiei – fiecare punct de pe picior este conectat direct la o zonă specifică din organism (vezi pag. 36-71).*


Hipotalamus
Glanda hipofiză
Nas
Gât
Gât/tiroidă
Vertebra 7 cervicală
Timus
Inima
Diafragmă
Ficat
Plexul solar
Glande suprarenale
Rinichi
Pancreas
Uretere
Coloana vertebrală
Vezică urinară/rect
Pelvis/fese
Nervul sciatic
Pelvis
Creier
Părțile laterale ale gâtului
Ochi
Ureche
Sinusuri
Umeri
Axilă (subsuoară)
Stomac
Splină
Colon transvers
Intestin subțire
Colon descendent
Colon signoid

# Picioarele – vedere dorsală



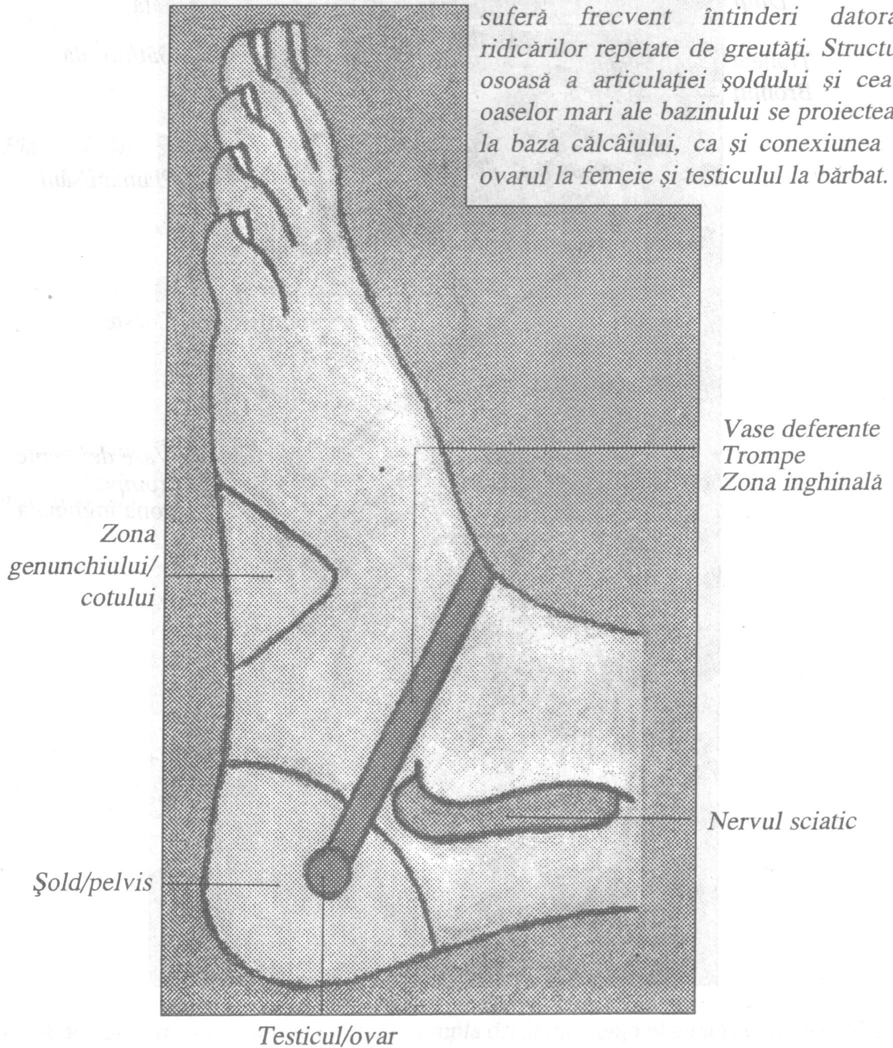

*Zona dorsală a picioarelor este mult mai simplă decât incidența plantară (vezi pag. 20-21). Toate zonele/organele corpului importante pentru această incidență sunt simetrice pentru fiecare picior.*



Nervul trigemen (cranian)
Dinți
Trahee/
Bronhii
Față
Gât/tiroidă
Plămâni/sâni
Coaste
Vase deferente/
trompe/
zona inghinală

# Picioarele – vedere laterală

*Incidența laterală a picioarelor cuprinde doar foarte puține puncte reflexogene. Cu toate acestea, aici se găsesc punctele reflexogene pentru musculatura brațului, în special pentru bicepși, care suferă frecvent întinderi datorate ridicărilor repetate de greutăți. Structura osoasă a articulației șoldului și cea a oaselor mari ale bazinului se proiectează la baza călcâiului, ca și conexiunea cu ovarul la femeie și testiculul la bărbat.*



Vase deferente
Trompe
Zona inghinală

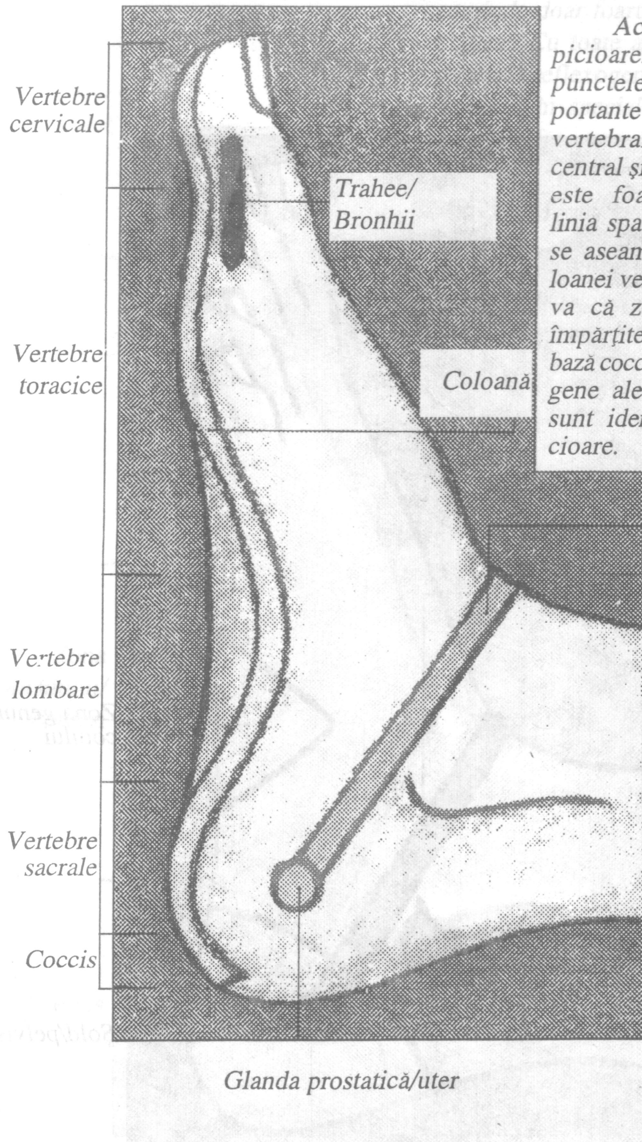
Zona genunchiului/
cotului

Nervul sciatic

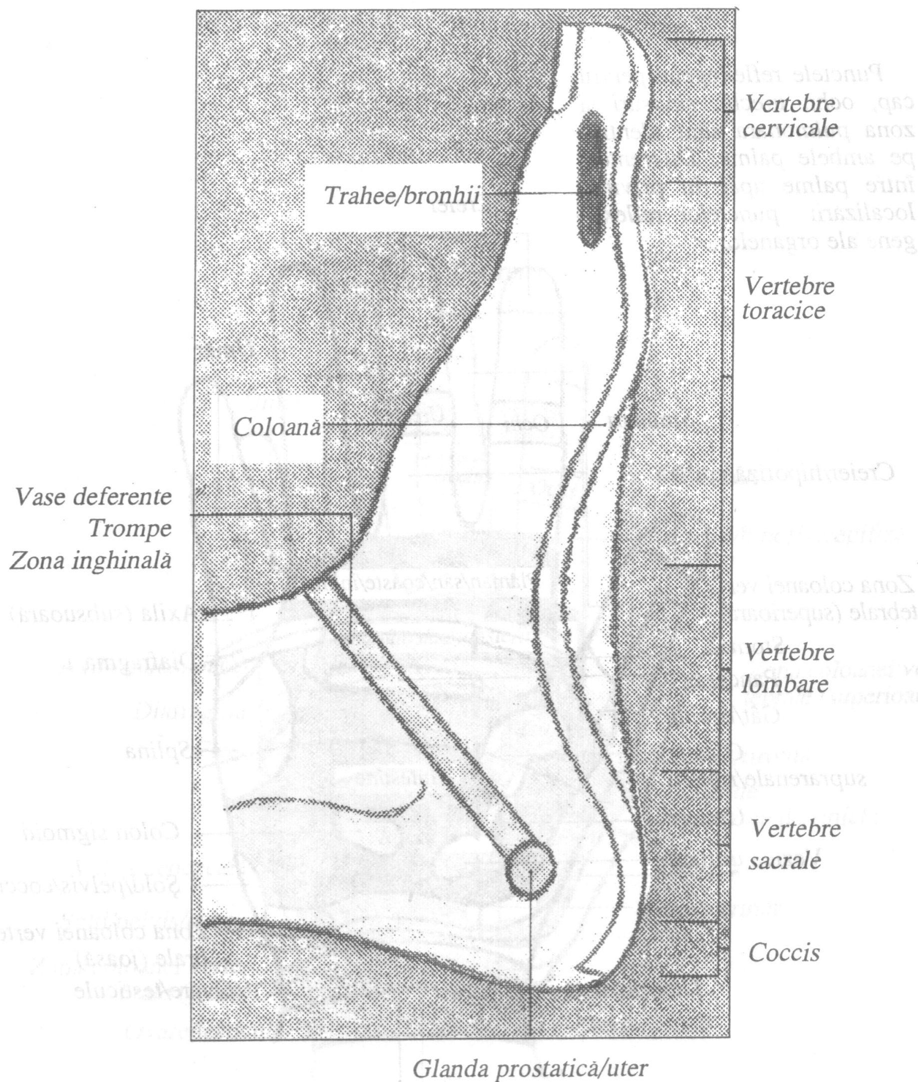
Şold/pelvis

Testicul/ovar

# Picioarele – vedere medială

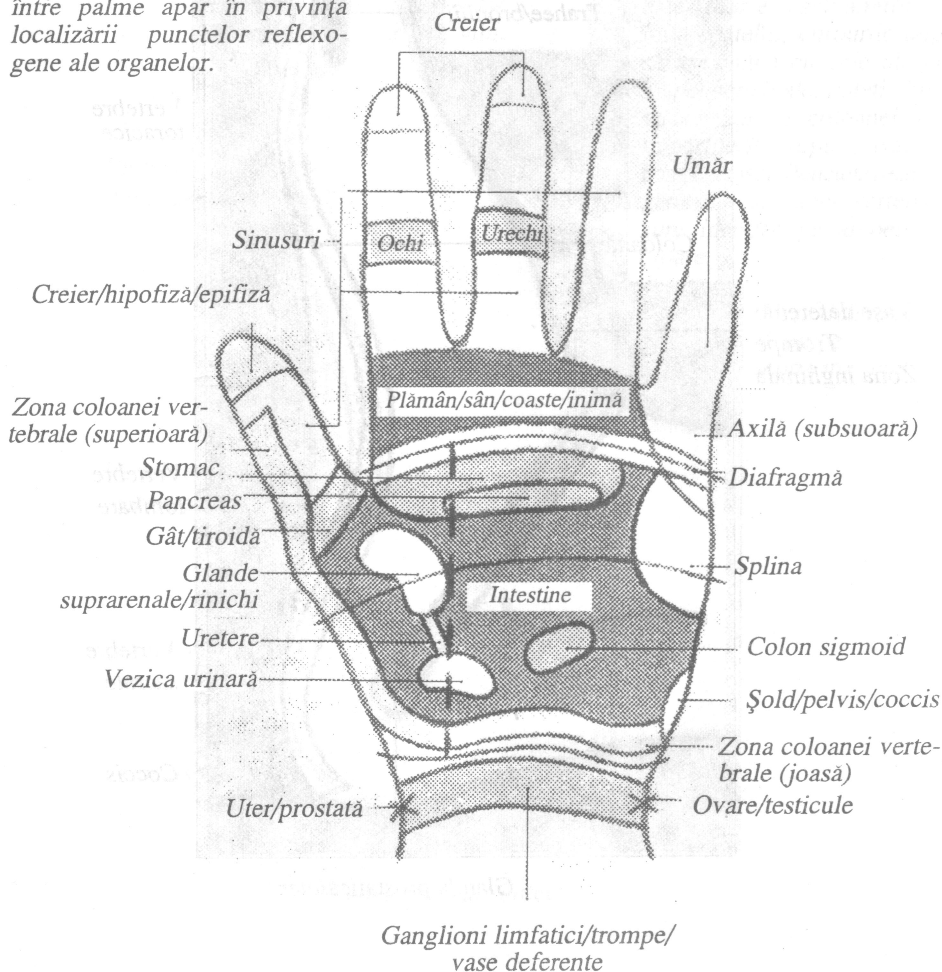


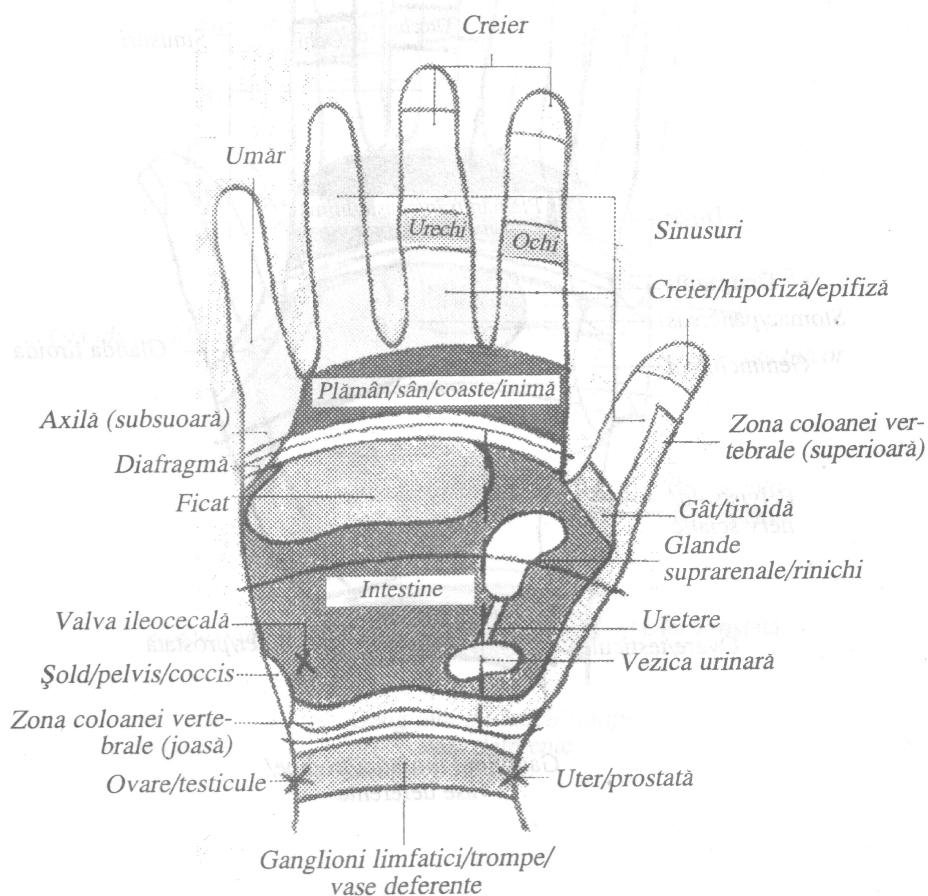

*Această incidență a picioarelor cuprinde toate punctele reflexogene importante legate de coloana vertebrală, sistemul nervos central și creier. Profilul tălpii este foarte asemănător cu linia spatelui; curburile tălpii se aseamănă cu cele ale coloanei vertebrale. Puteți observa că zonele coloanei sunt împărțite în grupuri, având la bază coccisul. Punctele reflexogene ale coloanei vertebrale sunt identice pe ambele picioare.*


Vertebre cervicale
Trahee/bronhii
Vertebre toracice
Coloană
Vase deferente
Trompe
Zona inghinală
Vertebre lombare
Vertebre sacrale
Coccis
Glanda prostatică/uter

# Mâinile – vedere palmară

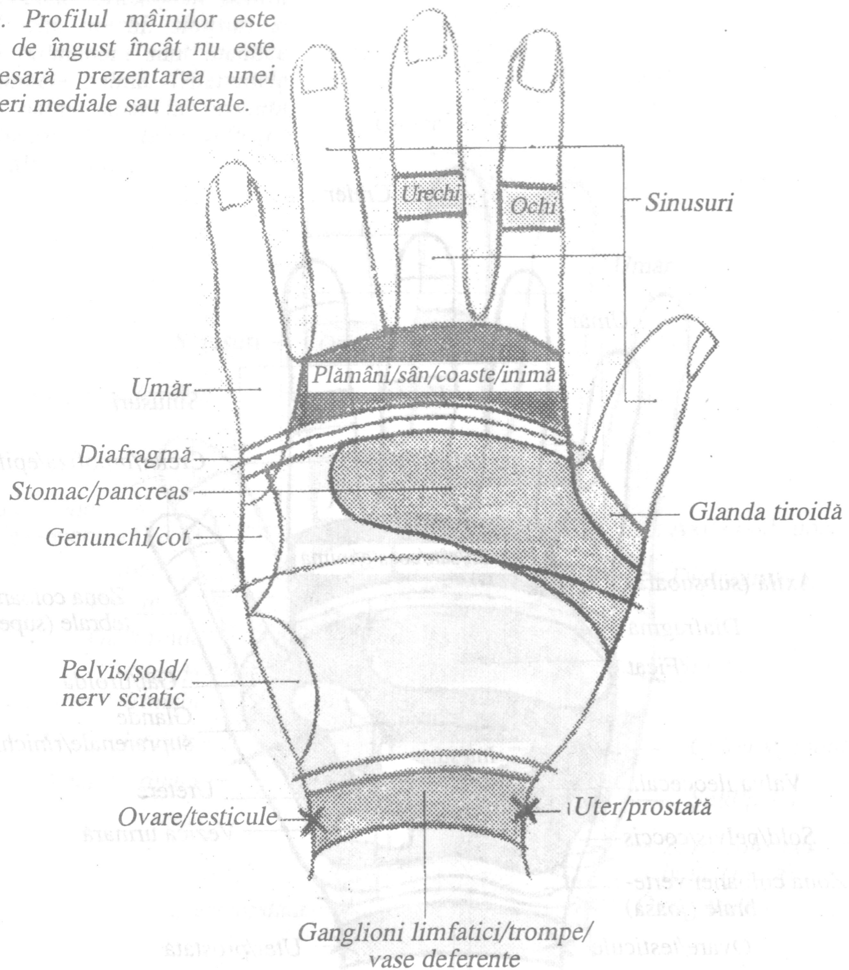
*Punctele reflexogene pentru cap, ochi, urechi, sinusuri şi zona pulmonară sunt identice pe ambele palme. Diferenţele între palme apar în privinţa localizării punctelor reflexogene ale organelor.*

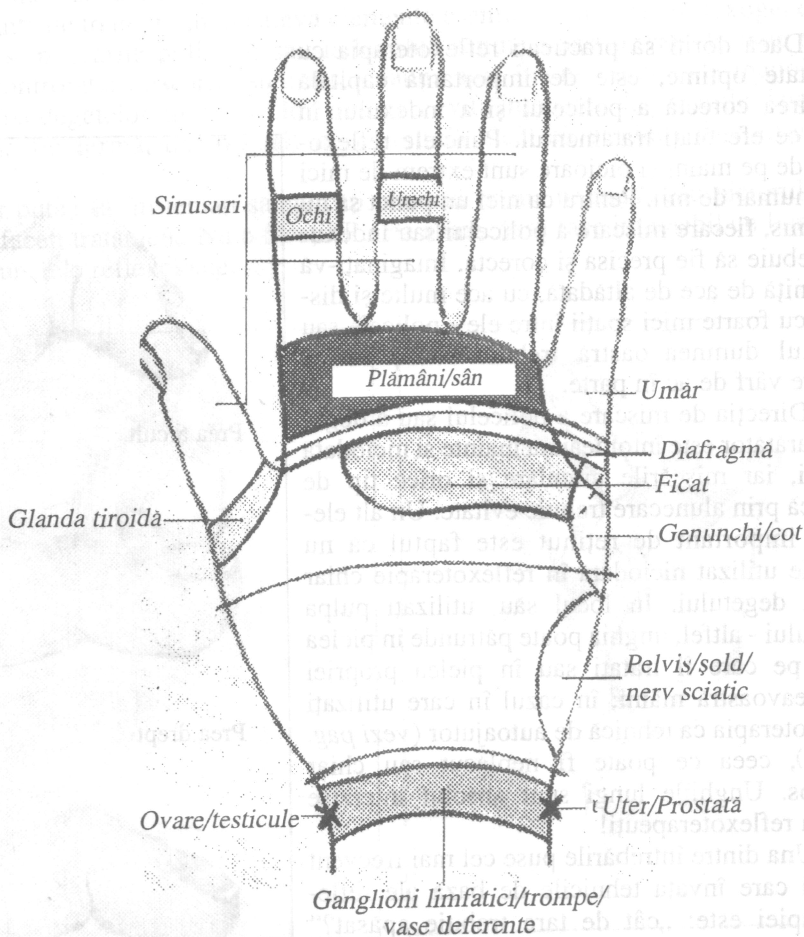



Creier
Umăr
Urechi
Ochi
Sinusuri
Creier/hipofiză/epifiză
Plămân/sân/coaste/inimă
Axilă (subsuoară)
Zona coloanei vertebrale (superioară)
Diafragmă
Ficat
Gât/tiroidă
Glande suprarenale/rinichi
Intestine
Valva ileocecală
Uretere
Şold/pelvis/coccis
Vezica urinară
Zona coloanei vertebrale (joasă)
Ovare/testicule
Uter/prostată
Ganglioni limfatici/trompe/vase deferente

# Mâinile – vedere dorsală

*Dacă vă imaginați prelungirea liniilor principale de pe fața palmară a mâinilor (vezi pag.28-29) pe fața dorsală a lor, localizările rămân similare. Profilul mâinilor este atât de îngust încât nu este necesară prezentarea unei vederi mediale sau laterale.*




Sinusuri
Ochi
Urechi
Plămâni/sân
Umăr
Diafragma
Ficat
Glanda tiroidă
Genunchi/cot
Pelvis/şold/
nerv sciatic
Ovare/testicule
Uter/Prostată
Ganglioni limfatici/trompe/
vase deferente

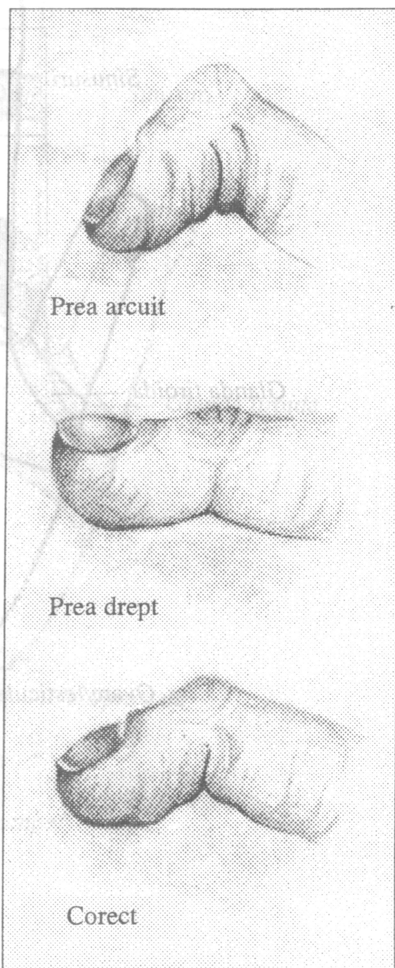
CAPITOLUL TREI

# TEHNICI DE BAZĂ

Dacă doriți să practicați reflexoterapia cu rezultate optime, este de importanță capitală folosirea corectă a policelui și a indexului în timp ce efectuați tratamentul. Punctele reflexogene de pe mâini și picioare sunt extrem de mici și în număr de mii. Pentru ca nici un punct să nu fie omis, fiecare mișcare a policelui sau indexului trebuie să fie precisă și corectă. Imaginați-vă o perniță de ace de altădată, cu ace multe și dispuse cu foarte mici spații între ele - policele sau indexul dumneavoastră trebuie să apese pe fiecare vârf de ac în parte.

Direcția de mișcare a policelui sau a degetului arătător este întotdeauna înainte și niciodată înapoi, iar mișcările circulare și orice tip de tehnică prin alunecare trebuie evitate. Un alt element important de reținut este faptul că nu trebuie utilizat niciodată în reflexoterapie chiar vârful degetului. În locul său, utilizați pulpa degetului - altfel, unghia poate pătrunde în pielea celui pe care îl tratați sau în pielea propriei dumneavoastră mâini, în cazul în care utilizați reflexoterapia ca tehnică de autoajutor (*vezi pag. 84-93*), ceea ce poate fi neplăcut sau chiar dureros. Unghiile lungi sunt absolut interzise pentru reflexoterapeuți!

Una dintre întrebările puse cel mai frecvent de cei care învață tehnicile de bază ale reflexoterapiei este: „cât de tare trebuie apăsat?“ Acest lucru este în mare parte intuitiv. Mâinile




**Tehnica degetului**

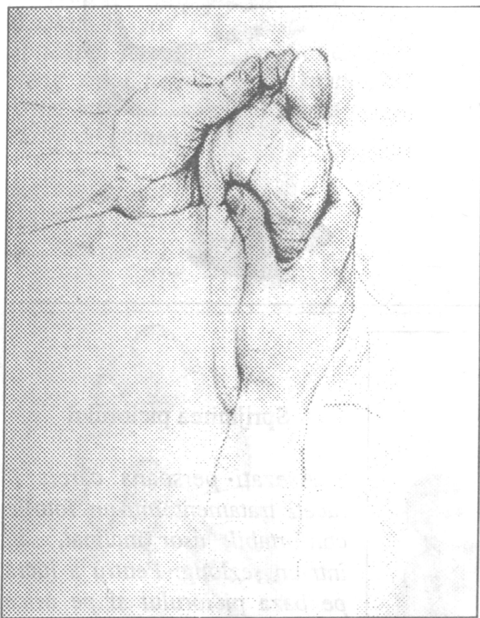
*Mișcarea policelui sau a altui deget este similară mișcării unei omizi, cu degetul deplasându-se doar aproximativ 1,5 mm o dată. Mișcarea este întotdeauna spre înainte, niciodată circulară sau prin alunecare.*

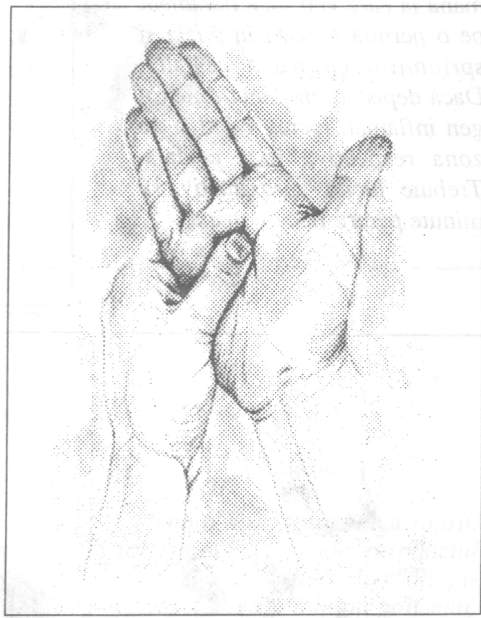
pot tolera o forţă destul de ridicată fără disconfort. Dar, ca recomandare, atunci când lucraţi pe picioarele cuiva, care sunt mai sensibile decât mâinile, nu trebuie să apăsaţi niciodată atât de tare încât persoana să tresară, să se strâmbe sau să-şi retragă piciorul.

Aveţi nevoie de timp pentru a ajunge la forţa şi precizia necesară policelui sau indexului pentru reflexoterapie. Pe măsură ce vă dezvoltaţi tehnicile de bază, veţi învăţa treptat să obţineţi o apăsare uşoară, constantă, care face ca tratamentul să fie o experienţă plăcută pentru cel căruia i se aplică.

Înainte de toate, reţineţi câteva elemente esenţiale: punctele reflexogene sunt mici, ca şi mişcările policelui sau indexului dumneavoastră, care trebuie să fie mici şi controlate; mişcările sunt întotdeauna spre înainte, niciodată înapoi; utilizaţi pulpa degetelor, nu vârful lor, pentru a evita înţeparea cu unghiile; apăsarea trebuie să fie fermă, dar nu atât de pûternică încât să producă disconfort sau durere.

S-ar putea să fiţi tentaţi să aplicaţi ulei sau cremă pe mâna sau piciorul celui căruia îi faceţi tratament. Nu o faceţi! Pielea alunecoasă face imposibil un bun contact cu punctele reflexogene.





**Proceduri elementare de lucru**

*Când lucraţi pe punctele reflexogene de pe piciorul cuiva sau de pe propria dumneavoastră mână, nu uitaţi că fiecare punct individual este foarte mic. Trebuie să lucraţi lent şi metodic pentru a realiza o acoperire completă şi corectă a unei anumite zone. Odată învăţată această tehnică, puteţi spune că stăpâniţi adevărata artă a reflexoterapiei.*

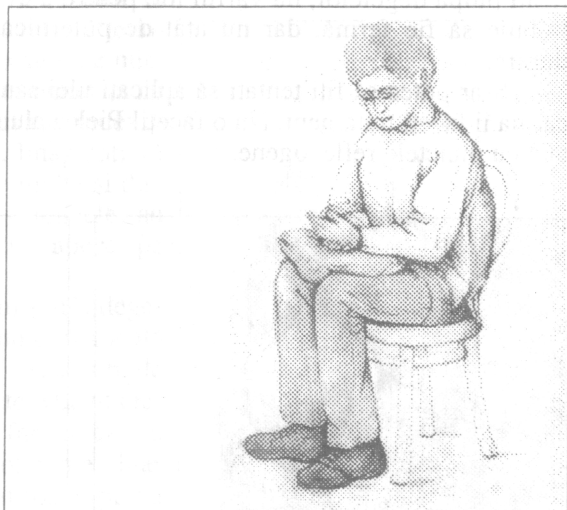
## Lucrul pe mâini şi picioare

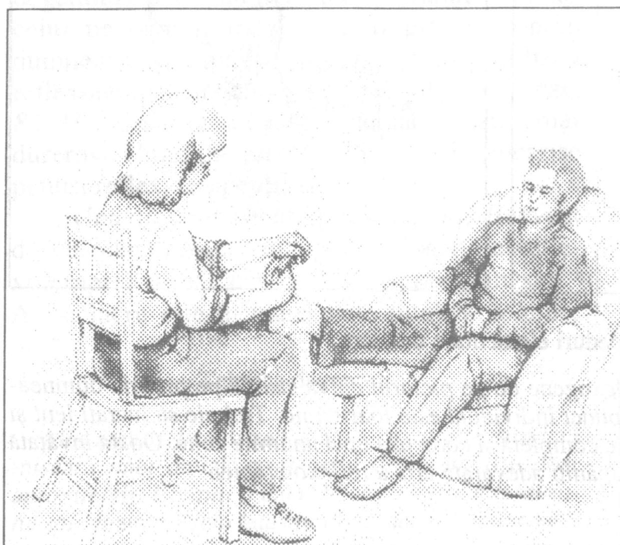
Deoarece lucrul pe mâini este o tehnică de autoajutor, veţi avea o singură mână liberă la un moment dat. Aceasta face ca tratamentul să fie mai limitat decât cel efectuat pe piciorul altcuiva. Folosiţi o mişcare de „târâre" peste palmă, lucrând în zig-zag. Lucraţi în sus la nivelul degetelor cu policele, apoi răsuciţi mâna şi lucraţi de la baza degetelor până la articulaţia pumnului, folosind degetul arătător.

Dacă lucraţi pe piciorul cuiva, sprijiniţi-l în mâna dumneavoastră stângă şi utilizaţi policele drept pentru efectuarea tratamentului, începând de la marginea medială. Aţi început corect dacă v-aţi adaptat policele de la mâna dreaptă la piciorul drept sau policele stâng la piciorul stâng.

### Sprijinirea mâinii

*Pentru a lucra pe propriile dumneavoastră mâini, puneţi mâna la care veţi face tratament pe o perniţă aşezată în poală şi sprijiniţi-o cu mâna cealaltă. Dacă depistaţi un punct reflexogen inflamat, lucraţi pe el şi pe zona respectivă încă o dată. Trebuie lucrat aproximativ 10 minute pentru fiecare mână.*



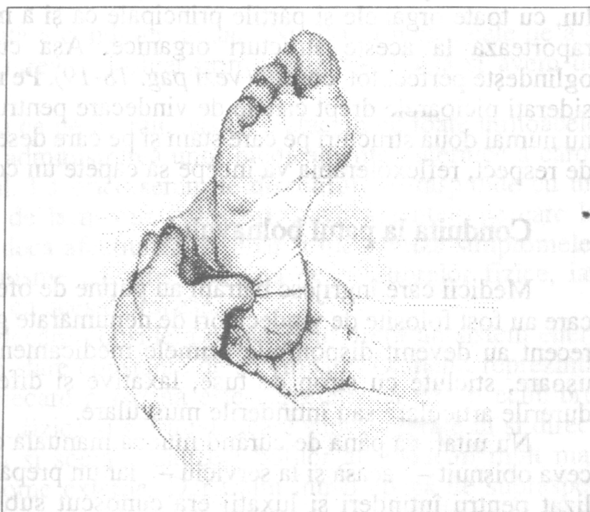


### Sprijinirea piciorului

*Aşezaţi persoana căreia îi faceţi tratament într-un fotoliu confortabil, uşor înclinat, sau într-un şezlong. Pentru a lucra pe baza piciorului şi pe orice zonă de deasupra liniei taliei* (vezi pag. 17), *sprijiniţi vârful piciorului. Pentru a lucra pe zonele de sub linia taliei, sprijiniţi călcâiul.*

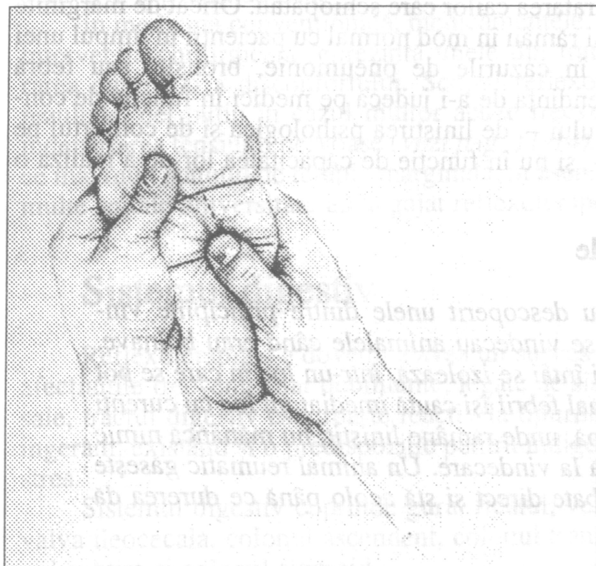
## „Cârligul“ şi „rotirea“

În afară de mişcarea de „târâre“ înainte a policelui sau indexului, sunt alte două tehnici - „cârligul“ şi „rotirea“ - dar pe acestea utilizaţi-le numai când este necesară stimularea suplimentară. Sunt trei zone în care ar trebui aplicate aceste tehnici. În primul rând, puteţi utiliza rotirea pe punctul reflexogen al rinichiului (*vezi pag. 20-31*), care se poate inflama datorită unui aport excesiv de cafeină, coloranţi sau aditivi alimentari. În al doilea rând, rotirea poate fi aplicată şi în punctele reflexogene ochi-urechi. În sfârşit, cârligul poate fi utilizat pe punctul reflexogen al valvei ileocecale pentru ameliorarea tuturor tipurilor de acuze intestinale.



**Cârligul**

*Punctul reflexogen al valvei ileocecale se află numai pe piciorul sau mâna dreaptă, localizat pe marginea laterală, în vecinătatea liniei pelvisului. Apăsaţi în jos pe această linie, aplicând presiunea cu policele stâng. Apoi, trageţi degetul înapoi, astfel încât să descrie o formă de cârlig de undiţă.*



**Rotirea**

*Pentru a utiliza tehnica rotirii, folosiţi pulpa policelui pe punctul reflexogen respectiv şi rotiţi piciorul sau mâna în jurul policelui. Menţineţi apăsarea policelui pe punct mai multe secunde, pentru a obţine un efect maxim.*

# CAPITOLUL PATRU

# CUNOAŞTEREA SISTEMELOR ORGANISMULUI

Acest capitol vă va oferi o înţelegere a modului de funcţionare a organismului, cu toate organele şi părţile principale ca şi a modului în care reflexoterapia se raportează la aceste structuri organice. Aşa cum am văzut înainte, piciorul oglindeşte perfect tot corpul (*vezi pag. 18-19*). Pe măsură ce vă veţi obişnui să consideraţi picioarele drept canale de vindecare pentru toate sistemele organismului şi nu numai două structuri pe care stăm şi pe care deseori le tratăm cu o deosebită lipsă de respect, reflexoterapia va începe să capete un context adecvat.

## Conduita la patul bolnavului

Medicii care îngrijesc bătrâni au puţine de oferit în afara remediilor din plante care au fost folosite de vindecători de nenumărate generaţii. Prin comparaţie, numai recent au devenit disponibile primele medicamente fabricate - tablete analgezice uşoare, sticluţe cu sirop de tuse, laxative şi diferite remedii „revulsive" pentru durerile articulare sau întinderile musculare.

Nu uitaţi că până de curând munca manuală era pentru majoritatea oamenilor ceva obişnuit – acasă şi la serviciu – iar un preparat extrem de eficient şi mult utilizat pentru întinderi şi luxaţii era cunoscut sub denumirea de „ulei de cal", el conţinând perişor, camfor, ienupăr şi parafină lichidă. Numele său provine de la faptul că iniţial a fost utilizat pentru tratarea cailor care şchiopătau. Oricât de mărginite ar fi abilităţile lor practice, medicii rămân în mod normal cu pacienţii în timpul unei „crize de vindecare", mai ales în cazurile de pneumonie, bronşită sau febră reumatică. Drept urmare, există tendinţa de a-i judeca pe medici în funcţie de conduita pe care o au la patul bolnavului – de liniştirea psihologică şi de confortul pe care îl pot aduce pacienţilor lor – şi nu în funcţie de capacitatea lor de a realiza o vindecare concretă.

## Instinctele animale

*Strămoşii noştri au descoperit unele dintre principiile vindecării observând cum se vindecau animalele când erau bolnave. Animalele sălbatice mai întâi se izolează, într-un loc în care se pot relaxa complet. Un animal febril îşi caută imediat un loc cu curenţi de aer, umbros, lângă apă, unde rămâne liniştit, nu mănâncă nimic şi bea frecvent apă până la vindecare. Un animal reumatic găseşte un loc pe care soarele bate direct şi stă acolo până ce durerea dă înapoi.*

Acest tip de comunicare cu pacientul şi preocuparea pentru el au dispărut în mare măsură în prezent, din necesitatea de a trata din ce în ce mai mulţi pacienţi. Dacă ţinem cont şi de îmbătrânirea accentuată a populaţiei, medicii au din ce în ce mai puţin timp pentru a-şi trata pacienţii, care rămân singuri în timpul crizei de vindecare. În aceste cazuri se pot constata adevăratele beneficii ale reflexoterapiei, pentru oamenii de toate vârstele. Doar o oră pe săptămână de tratament relaxant, confortabil, o oră de timp complet netulburat, este un bun preţios pentru viaţa modernă, plină de constrângeri şi agitaţie.

### Învăţarea prin intermediul bolii

Boala este o parte integrantă a condiţiei umane. Nu există nici o cale de a o elimina din viaţa noastră. Omenirea a evoluat prin sănătate şi boală şi avem de învăţat de la amândouă.

Am învăţat să privim boala ca pe un rău, aşa că o atacăm cu toate mijloacele de care dispunem, chiar şi prin administrarea unor medicamente puternice a căror acţiune o înţelegem doar parţial. La orice semn de disconfort se răspunde cu un medicament, cu sau fără reţetă de la medic. Adeseori, medicamentele pe care le luăm nu fac nimic pentru a vindeca afecţiunea, ci doar îi maschează simptomele. Organismul are propriile mecanisme cu care face faţă dezechilibrelor fizice, iar medicamentele interferă deseori cu aceste procese.

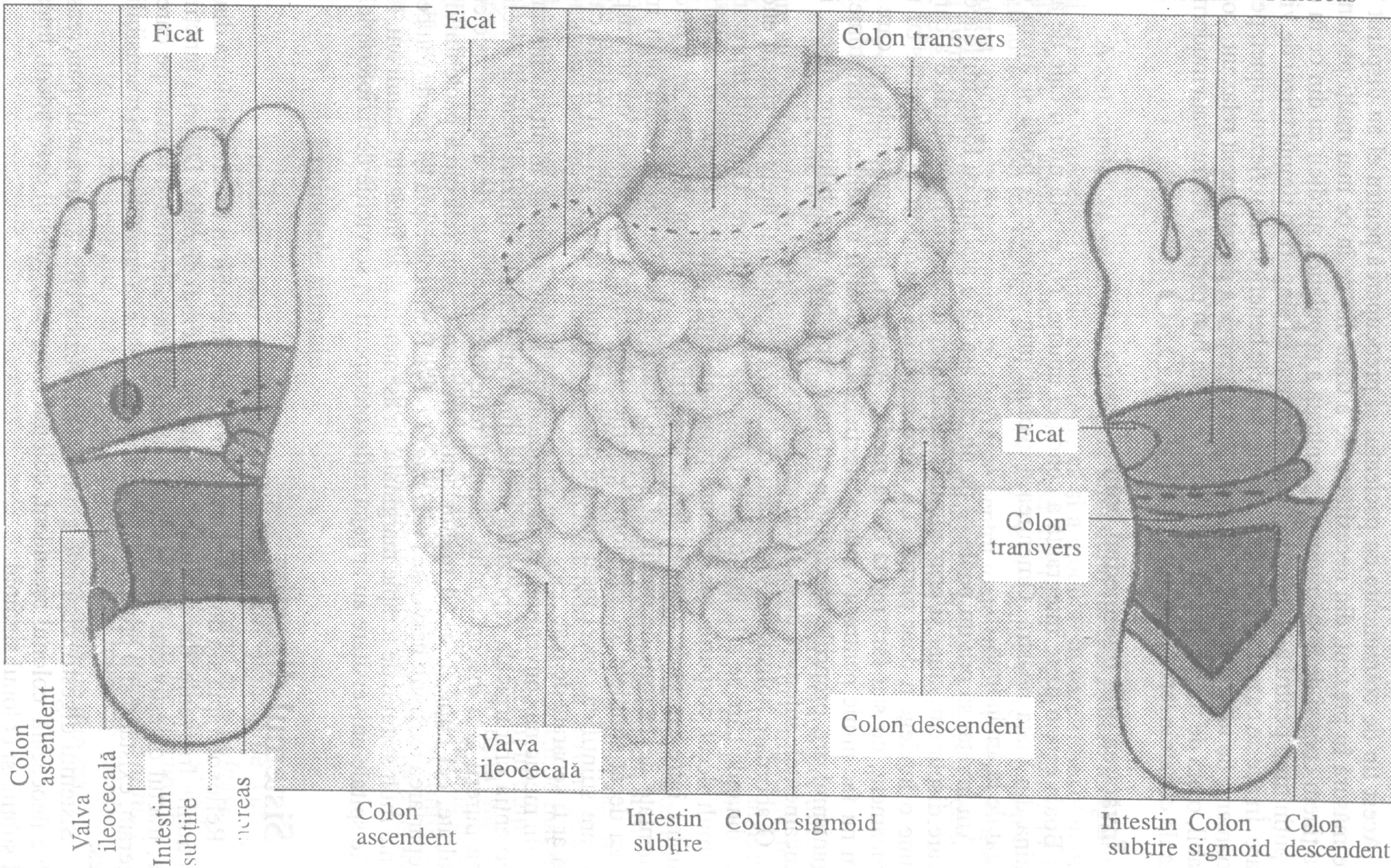
O abordare holistică a vindecării consideră organismul drept un sistem energetic dinamic care se află într-o stare constantă de schimbare. Oamenii reprezintă mai mult decât corpurile lor. Fiecare persoană este caracterizată de un echilibru complex între aspectele mentale, fizice şi spirituale, care sunt integrate în şi direct influenţate de factorii de mediu şi sociali. Cauzele bolilor au rădăcini mult mai adânci decât simplele lor simptome externe. Dar trăim într-o epocă de supraspecializare ştiinţifică, astfel încât fiecare parte a corpului este privită şi tratată ca şi cum ar fi separată de rest.

În medicina convenţională, medicamentele, psihoterapia şi, în ultimă instanţă, intervenţia chirurgicală reprezintă unele din tratamentele utilizate pentru ameliorarea durerii şi a disconfortului. Scopul reflexoterapiei este de a obţine aceleaşi rezultate, cel puţin în cazul multor acuze frecvente, prin relaxarea pacientului şi îndepărtarea tensiunii nervoase (*vezi pag. 11-14*). Reflexoterapia îşi pierde din ce în ce mai mult statutul de terapie marginală, în asemenea grad încât, în ultimii ani, mai multe spitale universitare au angajat reflexoterapeuţi în serviciile de fizioterapie.

## Sistemul digestiv

Reflexoterapia s-a dovedit a avea un succes deosebit în tratarea multora dintre afecţiunile frecvente, dar debilitante, legate de sistemul digestiv. Datorită funcţiilor sale, tractul digestiv este foarte reactiv la tipurile de alimente şi băuturi pe care le ingerăm, existând şi o predispoziţie pentru indigestie la anumiţi indivizi sensibili la stres.

Sistemul digestiv cuprinde gura, ficatul, vezica biliară, stomacul, pancreasul, valva ileocecală, colonul ascendent, colonul transvers, colonul descendent, intestinul subţire şi colonul sigmoid.


Vezica biliară
Stomac
Ficat
Colon ascendent
Valva ileocecală
Intestin subțire
ncreas
Ficat
Vezica biliară
Stomac
Pancreas
Colon transvers
Colon descendent
Valva ileocecală
Colon ascendent
Intestin subțire
Colon sigmoid
Stomac
Pancreas
Ficat
Colon transvers
Intestin subțire
Colon sigmoid
Colon descendent

Stomacul se află ghemuit în abdomen, la nivelul liniei coastelor inferioare. Stomacul acţionează ca un rezervor pentru alimente. Când este gol, el seamănă cu un balon dezumflat; totuşi, când este plin, cele 35 de milioane de glande din mucoasa ce-i căptuşeşte pereţii secretă până la 3,5 l de suc gastric (în principal acid clorhidric) pe zi, în scopul pregătirii alimentelor pentru pătrunderea în duoden - prima parte a intestinului subţire.

Ficatul este organul cel mai voluminos din organism şi, la adult, cântăreşte între 1,2 şi 1,8 kg. El se află în partea dreaptă a abdomenului superior, fiind protejat de coaste. Una dintre substanţele vitale produse de ficat este bila, care este depozitată în vezica biliară. Sărurile biliare scindează lipidele şi intervin astfel în absorbţia grăsimilor şi a vitaminelor liposolubile.

Pancreasul are o lungime de aproximativ 15 cm şi se află înapoia stomacului şi în faţa coloanei vertebrale. Pancreasul are două funcţii importante: el creşte nivelul glucozei sanguine, care este combustibilul pentru celule, şi produce insulina, care reglează nivelul de glucoză sanguină în organism.

Intestinele puteţi să vi le imaginaţi ca fiind o fabrică complexă de prelucrare a alimentelor, în formă de tub lung, flexibil. Acţiunea intestinelor este de a face hrana provenită din stomac acceptabilă pentru organism. Prima parte a tractului intestinal este intestinul subţire, alcătuit din duoden, care are aproximativ 25 cm lungime, jejun, care are în jur de 2,4 m lungime şi ileon, de aproximativ 3,6 m lungime. Urmează intestinul gros, mai larg decât intestinul subţire şi considerabil mai scurt, având doar aproximativ 1,5 m lungimea totală. Intestinul gros este împărţit în colonul ascendent, transvers, descendent şi sigmoid.

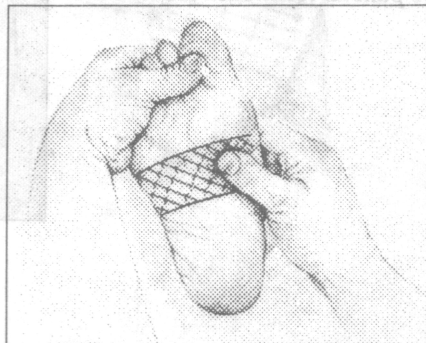
Orice produs pe care intestinele nu-l pot prelucra, cum ar fi bacteriile moarte, mucusul lubrifiant şi produsele nedigerabile, fibroase, care nu pot fi absorbite, este eliminat prin anus în afara corpului.

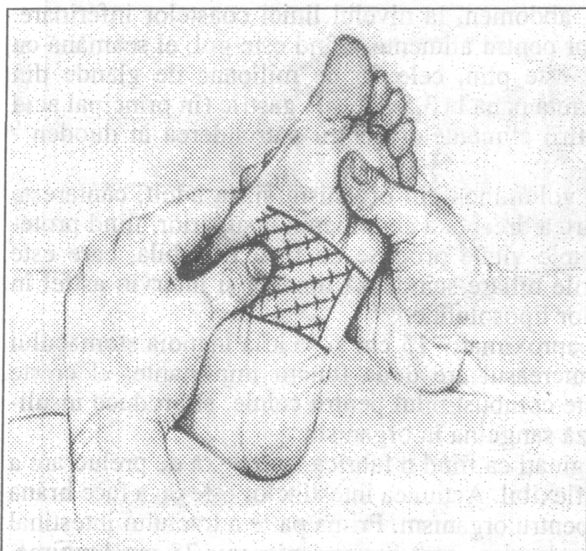
## Sistemul digestiv şi reflexoterapia

Sistemul digestiv este complex. Funcţiile sale pot fi rezumate la ingestie, masticaţie şi deglutiţie, ceea ce înseamnă introducerea hranei în gură şi înghiţirea ei mecanică. Urmează convertirea alimentelor în compuşi solubili în stomac şi apoi extragerea factorilor nutritivi în intestin. Orice substanţe care nu pot fi digerate sunt excretate de intestinul gros. Multe din aceste procese pot fi perturbate de stres şi tensiune, motiv pentru care reflexoterapia a avut succes deosebit în ameliorarea unor tulburări ca sindromul de colon iritabil, diverticulita (o inflamaţie a colonului), constipaţia şi afecţiunile generale gastrice.

### Lucrul la nivelul ficatului şi vezicii biliare

*Pentru a trata aceste zone, sprijiniţi piciorul drept cu mâna stângă şi utilizaţi policele drept pentru a lucra de la partea medială spre cea laterală a tălpii, între liniile taliei şi diafragmei. Schimbaţi mâna de sprijin şi utilizaţi acum policele stâng pentru a lucra invers, de la partea laterală spre cea medială a tălpii.*



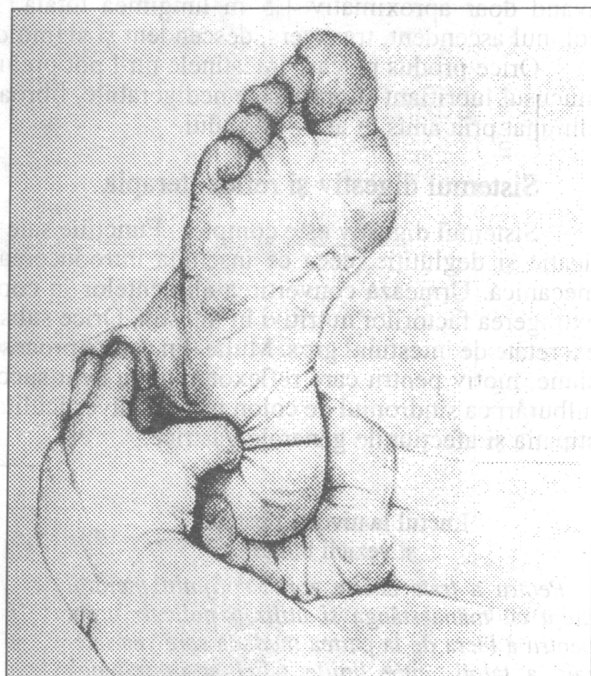


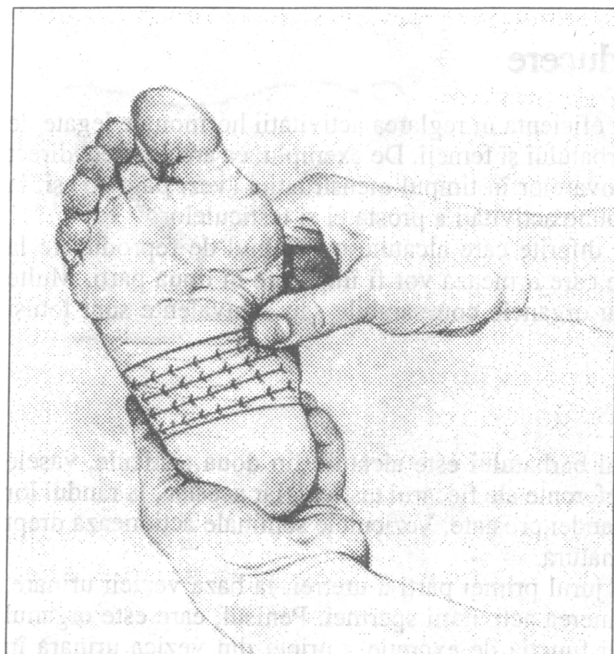
**Lucrul la nivelul stomacului şi pancreasului**

*Sprijiniţi piciorul stâng cu mâna dreaptă, utilizaţi policele stâng şi lucraţi pe punctele reflexogene pentru stomac şi pancreas, de la partea medială spre cea laterală. Schimbaţi mâna de sprijin şi folosiţi apoi policele drept pentru a lucra pe punctele reflexogene de la marginea laterală spre cea medială.*

**Lucrul la nivelul valvei ileocecale**

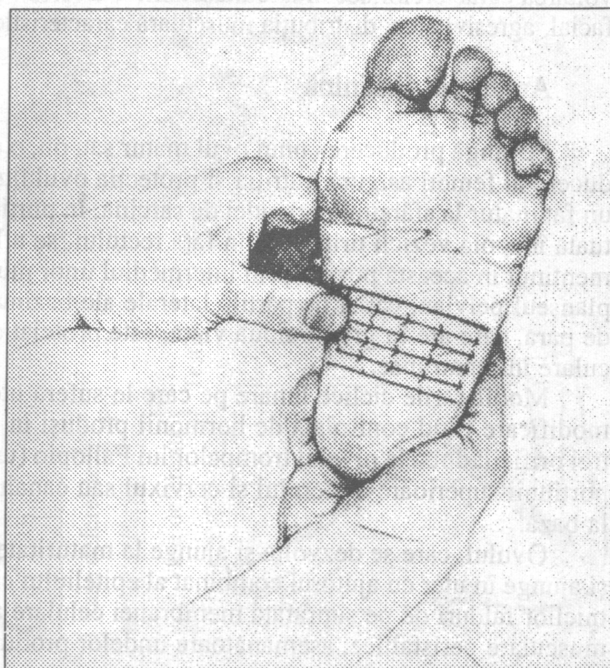
*Pentru a trata această zonă, sprijiniţi piciorul drept la baza călcâiului cu mâna dreaptă, apoi plasaţi policele stâng pe linia călcâiului din talpă şi utilizaţi tehnica cârligului (*vezi pag. 35*) pe punctul reflexogen respectiv.*





**Lucrul la nivelul intestinului subţire, ascendent şi transvers**

*Sprijiniţi piciorul drept cu mâna stângă şi utilizaţi policele drept pentru a lucra întreaga zonă, de la linia taliei, până la baza călcâiului. Apoi, schimbaţi mâna de sprijin şi folosiţi policele stâng pentru a lucra zona de la marginea laterală la marginea medială.*



**Lucrul la nivelul colonului transvers, descendent, sigmoid şi al intestinului subţire**

*Sprijiniţi baza piciorului stâng cu mâna dreaptă, utilizând policele stâng pentru a lucra întreaga zonă, de la marginea medială la marginea laterală. Schimbaţi mâna de sprijin şi folosiţi policele drept pentru a lucra zona din nou, de la marginea laterală, la cea medială.*

# Sistemul de reproducere

*Reflexoterapia s-a dovedit eficientă în reglarea activității hormonale legate de* sistemele de reproducere ale bărbatului şi femeii. De exemplu, ea are un efect direct asupra normalizării uterului şi ovarelor în timpul menstruaţiei (*vezi pag. 45*) şi, la bărbat, asupra menţinerii unei bune activităţi a prostatei şi testiculelor.

Datorită organelor radical diferite care alcătuiesc sistemul de reproducere la femeie şi la bărbat, informaţiile care urmează vor fi împărţite în două părţi. Multe din punctele reflexogene pentru organele comparabile sau echivalente sunt totuşi comune la ambele sexe.

## Anatomia masculină

Sistemul de reproducere al bărbatului este alcătuit din două testicule, vasele eferente, care ajung în vasele deferente ale fiecărui testicul, iar acestea, la rândul lor se unesc cu uretra, în centrul glandei prostate. Veziculele seminale acţionează drept organ rezervor pentru sperma matură.

Glanda prostată se află în jurul primei părţi a uretrei, la baza vezicii urinare, iar secreţiile sale ajută la menţinerea activităţii spermei. Penisul, care este organul masculin de reproducere, are şi funcţia de excreţie a urinei din vezica urinară în afara corpului.

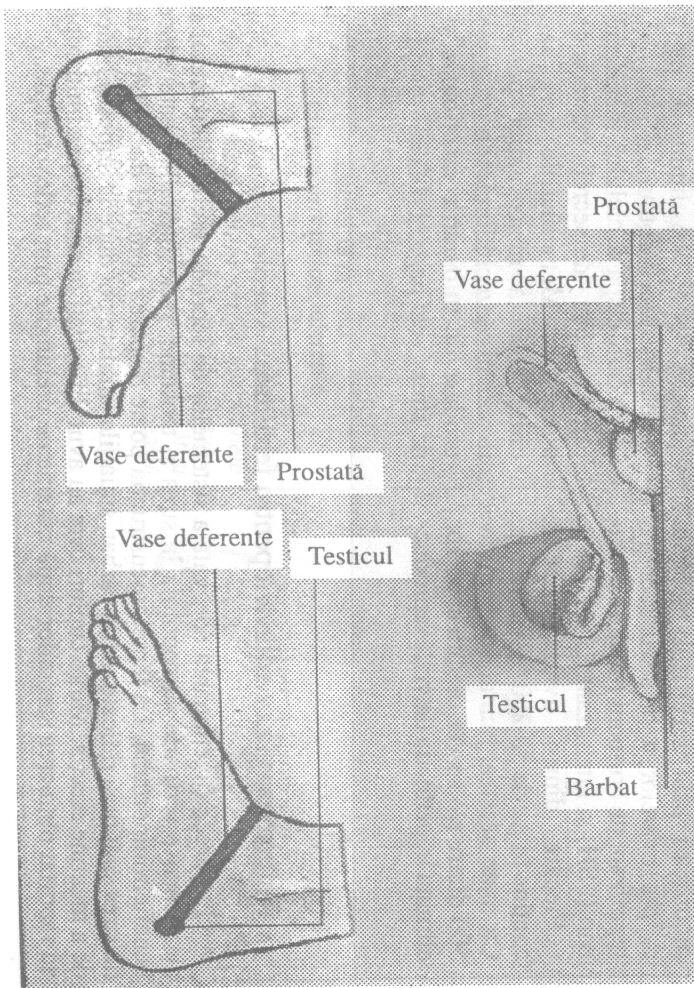
Testiculele au două funcţii: producerea a aproximativ 50 milioane de spermatozoizi pe zi şi producerea hormonului testosteron. Hormonul este responsabil de dezvoltarea caracterelor secundare masculine. Acestea includ creşterea părului pubian şi facial, agresivitatea, distribuţia musculară caracteristică şi vocea mai groasă.

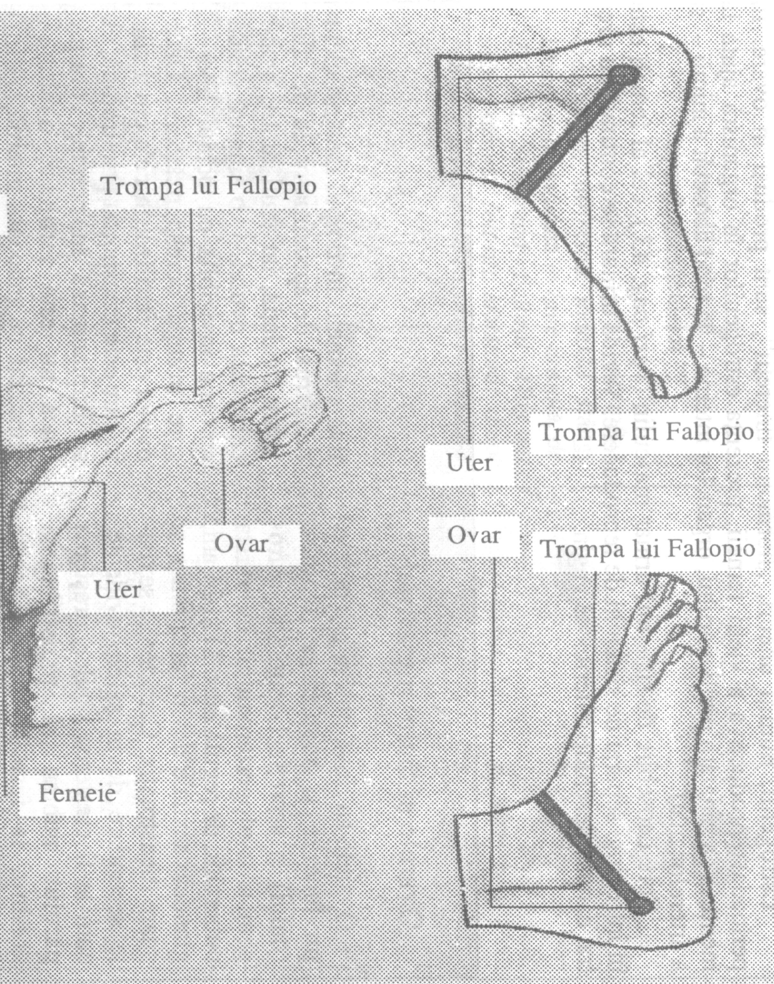
## Anatomia feminină

Pe lângă producerea unui ovul matur sau ou, o dată pe lună, sistemul de reproducere al femeii asigură nutriţia şi protecţia ovulului fertilizat, până ce se dezvoltă un făt matur la sfârşitul perioadei de sarcină. În porţiunea superioară a vaginului, situată înapoia vezicii urinare şi în faţa rectului, se află uterul sau matca. Uterul este menţinut în această poziţie prin intermediul unor muşchi şi ligamente ataşate atât la planşeul pelvian, cât şi pe părţile laterale ale bazinului. Acest organ mic, în formă de pară, care are în grijă o nouă viaţă, este protejat de un perete gros de fibre musculare întrepătrunse.

Modificările ciclice lunare pe care le suferă uterul sunt spectaculoase, fiecare modificare fiind controlată de hormonii produşi în ovare (*vezi pag.44*). Uterul are trei orificii: două la nivelul trompelor lui Fallopio (unul spre fiecare ovar), la nivelul porţiunii superioare a uterului şi cervixul sau canalul de naştere, care este localizat la bază.

Ovulul, care se dezvoltă şi ajunge la maturitate în ovar, este preluat de trompă şi ajunge în uter cu ajutorul combinat al epiteliului ciliat – prin mişcările ritmice ale micilor falduri de pe suprafaţa membranei celulare a trompelor – şi al contracţiilor musculare peristaltice, asemănătoare undelor produse de valuri.


Vase deferente
Prostată
Vase deferente
Testicul
Prostată
Vase deferente
Testicul
Bărbat


Trompa lui Fallopio
Ovar
Uter
Femeie
Trompa lui Fallopio
Uter
Ovar
Trompa lui Fallopio

Estrogenii, numiţi uneori, „hormonii tinereţii", sunt produşi în ovare. În perioada reproductivă a vieţii femeii, prezenţa estrogenilor în organism ajută la menţinerea sănătăţii pielii, părului, organelor interne – în mod deosebit a inimii – şi a arterelor mari.

Spre deosebire de sistemul urinar masculin (*vezi pag. 43.*), cel al femeii este în întregime separat de sistemul de reproducere. Vezica urinară se continuă cu uretra, care se deschide anterior de vagin.

## Ovarele şi ciclul menstrual

Ovarele au două funcţii principale: producerea şi maturarea ovulului (oului) şi secreţia hormonilor estrogeni şi a progesteronului. La vârsta pubertăţii, de regulă între 11 şi 14 ani, glandele sexuale devin funcţionale şi apare menstruaţia. Caracterele sexuale secundare devin şi ele evidente, cum ar fi creşterea sânilor, creşterea părului pubian şi redistribuirea grăsimii la fese şi umeri. Aceste modificări sunt rezultatul efectului asupra ovarelor a creşterii secreţiei hipofizare de hormoni foliculo-stimulant (FSH) şi luteinizant (LH).

Fiecare dintre ovarele femeii conţine în jur de 50-250 000 de ovule. Cu toate acestea, numai aproximativ 500 dintre ele se vor matura şi se vor elimina în perioada de viaţă reproductivă a femeii. În timpul fiecărui ciclu menstrual de aproximativ 28 de zile, apare ovulaţia, iar unul dintre ovare eliberează ovulul – o singură celulă aproape invizibilă cu ochiul liber – spre trompa corespunzătoare. Dacă ovulul este fertilizat în cele cinci zile în care este transportat prin trompă, el se implantează în peretele uterin. Dacă nu este fertilizat, ovulul – împreună cu mucoasa internă şi sângele din uter – este eliminat în vagin şi apoi în afara corpului.

Fiecare etapă a ciclului menstrual este controlată de secreţii hormonale complexe. Menstruaţiile rare sau chiar absenţa menstruaţiei pot fi rezultatul dezechilibrelor hormonale produse de tulburările emoţionale şi de stres (*vezi pag. 11-14*).

## Reflexoterapia ca adjuvant pentru fertilitate

Deoarece funcţionarea adecvată a sistemelor de reproducere ale bărbatului şi ale femeii este foarte susceptibilă la stres şi tensiune, reflexoterapia poate aduce beneficii importante. La femei, menstruaţia poate dispărea complet dacă nivelurile de stres sunt prea ridicate, iar la bărbat, situaţiile similare pot duce la imposibilitatea de a menţine erecţia. Multe cupluri care au avut dificultăţi în conceperea unui copil au raportat obţinerea sarcinilor după tratamente prelungite prin reflexoterapie.

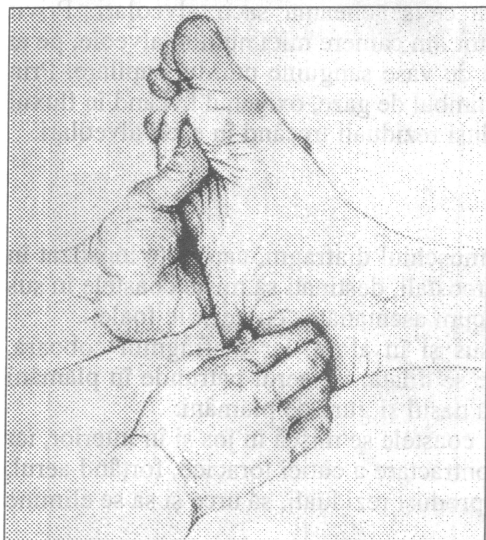
**Lucrul la nivelul ovarelor/testiculelor**

*Sprijiniți piciorul drept cu mâna dreaptă și, utilizând indexul stâng, lucrați zona indicată în linie dreaptă, de 2-3 ori. Sprijinind piciorul stâng cu mâna stângă, folosiți arătătorul drept pentru a lucra zona ca mai sus, de 2-3 ori.*



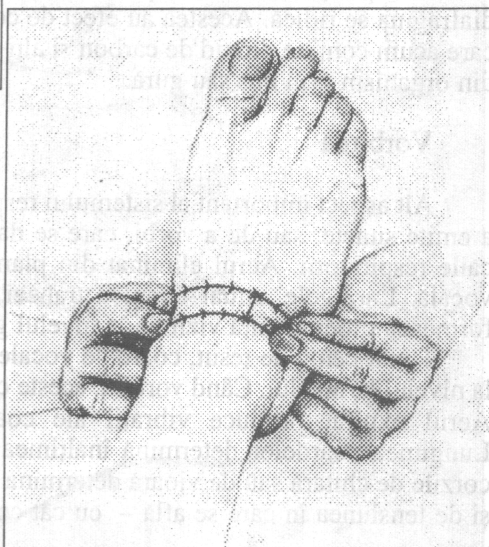
**Lucrul la nivelul uterului/prostatei**

*Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și, folosind indexul drept, lucrați zona în linie dreaptă. Repetați procedura de 2-3 ori. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă și utilizați indexul stâng pentru a lucra zona ca mai sus. Repetați de 2-3 ori.*



**Lucrul la nivelul trompelor/vaselor deferente**

*Sprijiniți partea plantară a piciorului drept, apăsând pentru sprijin cu ambele police și lucrați în jurul porțiunii anterioare a piciorului, atât cu indexul, cât și cu degetul trei, de 2-3 ori. Repetați această secvență pe piciorul stâng.*



# Sistemul respirator

Sistemul respirator asigură respirația și aprovizionează toate celulele din organism cu oxigenul necesar prelucrării hranei în vederea producerii de energie. Organele principale în acest proces sunt plămânii – doi saci spongioși care ocupă aproape tot spațiul din cutia toracică.

Aerul inspirat pe nări sau pe gură este mai întâi încălzit și umidifiat la trecerea prin căile nazale și faringe, care este o porțiune a tubului digestiv situată între gură și esofag. Aerul coboară spre trahee, cu excepția momentelor în care acest tub respirator este închis de un lambou cutanat, denumit epiglotă, ceea ce se întâmplă în momentul înghițirii. Mai departe, traheea se ramifică în două bronhii, care conduc aerul în plămâni.

În interiorul plămânilor, fiecare bronhie se divide în mici tubuli denumiți bronhiole, care, la rândul lor, formează ceea ce se cheamă sacii alveolari. Privit îndeaproape, fiecare sac alveolar este alcătuit din camere mici numite alveole, pe ai căror pereți se află rețeaua extrem de fină de vase sanguine numite capilare. Prin acești pereți ai capilarelor are loc de fapt schimbul de gaze, oxigenul trecând în fluxul sanguin, iar dioxidul de carbon și alți produși reziduali trecând în sacii alveolari.

## Mecanica respirației

Lucrând la unison, o mare parte din mușchiul diafragm, care este localizat în zona toracică, sub plămâni, și mușchii intercostali, destinați să miște coastele în sus și în jos, umflă și dezumflă plămânii, oarecum asemănător cu vechile foale.

În inspirație, coastele se mișcă în sus și în afară, iar diafragmul coboară, alungind cavitatea toracică. Astfel toracele se dilată, iar aerul pătrunde în plămâni prin intermediul căilor respiratorii ce leagă nasul și gura de plămâni.

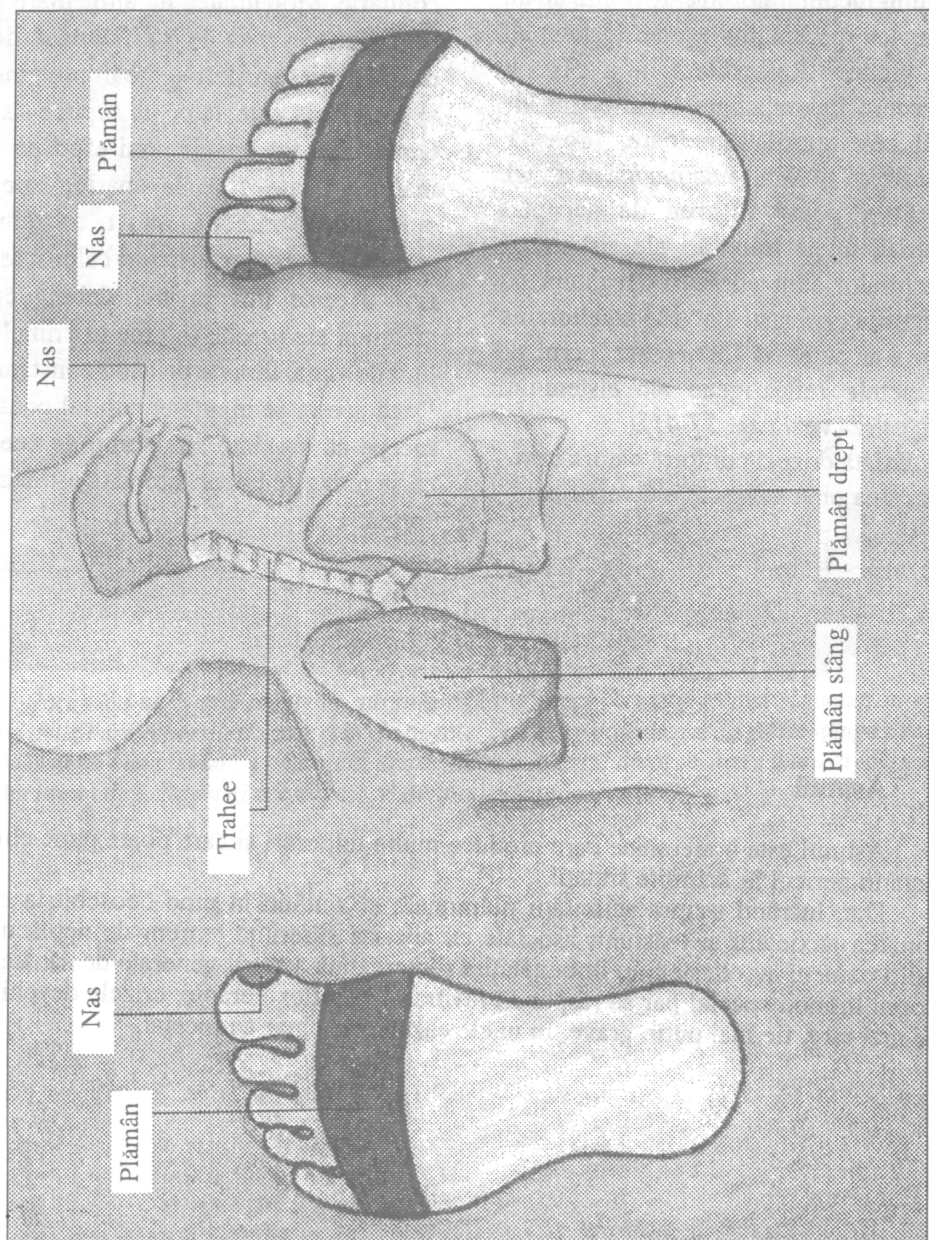
În expirație lucrurile se petrec invers: coastele se mișcă în jos și în interior, iar diafragma se ridică. Acestea au efect de contractare a cutiei toracice, forțând aerul, care acum conține dioxid de carbon și alți produși reziduali, să urce și să se elimine din organism prin nas sau gură.

## Vorbirea

Alt aspect important al sistemului respirator îl reprezintă capacitatea noastră de a emite sunete, sau de a vorbi, care se datorează structurilor specializate aflate în căile respiratorii. Aerul eliminat din plămâni trece prin laringe, denumit și cutia vocală. Laringele, situat înaintea traheei, este protejat de cartilajul cricoid, care formează proeminența vizibilă la nivelul gâtului, denumită mărul lui Adam.

Două benzi de țesut, coardele vocale, formează o deschizătură în formă de V la nivelul laringelui. Când vorbim, aceste coarde se contractă și micșorează orificiul. Aerul expirat produce vibrații ale coardelor, producându-se astfel sunetele. Lungimea coardelor determină înălțimea sunetului, exact în același mod în care corzile de chitară sau de vioară determină înălțimea sunetelor în funcție de lungime și de tensiunea în care se află – cu cât coarda este mai lungă și tensionată, cu atât

mai înalt este sunetul. Totuşi, nu numai lungimea coardelor vocale este cea care determină caracteristicile sunetelor pe care le scoatem. Sunetele variază şi datorită diferitelor poziţii ale limbii, buzelor şi dinţilor. Cavitatea nazală modifică şi ea calitatea sunetelor, conferind rezonanţă vocii.



## Respirația și digestia

Stilul de viață, inclusiv factorii alimentari și degradarea generală a mediului înconjurător în care trăim, au un impact spectaculos asupra sistemului respirator. Reflexoterapia a obținut succese încurajatoare în infecțiile de căi respiratorii superioare, bronșită, emfizem și astm (*vezi pagina mai jos*).

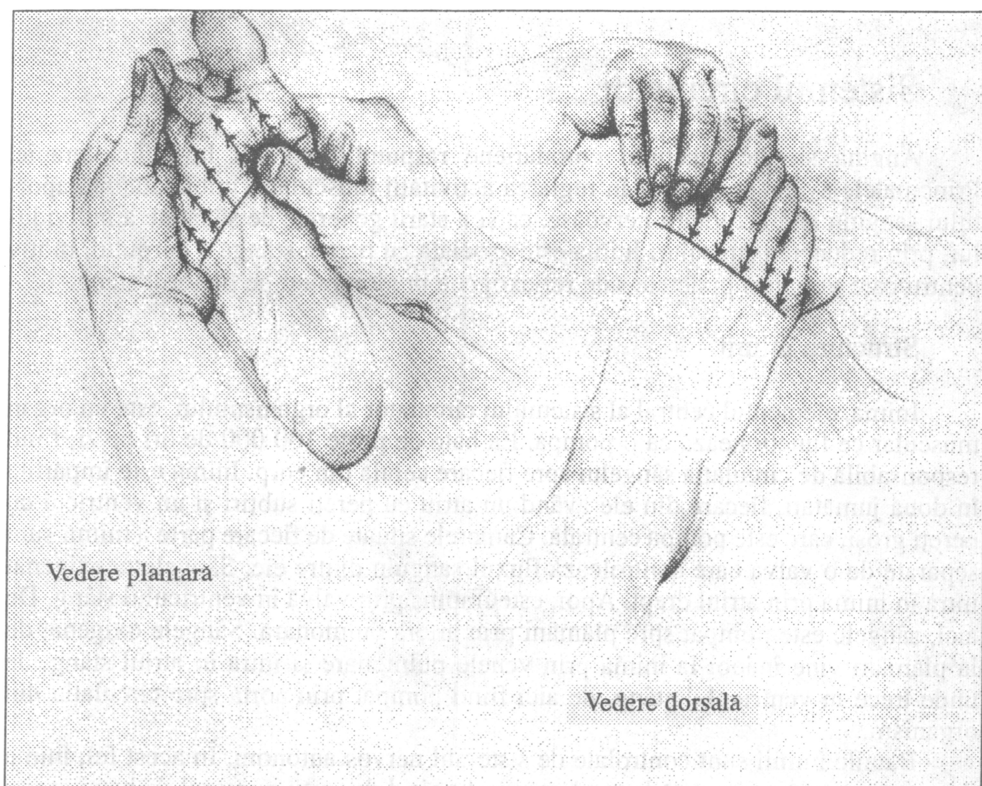
Deși poate fi greu de acceptat inițial, unele tulburări ale sistemului respirator sunt adesea în legătură cu digestia și pentru a obține ameliorarea lor s-ar putea să fie necesar lucrul pe punctele reflexogene ale sistemului digestiv (*vezi pag. 37-41*).

Există dovezi conform cărora introducerea prea devreme a diversificării în alimentația sugarilor poate duce la apariția unor tulburări respiratorii în copilărie. Modalitatea de alimentare a sugarilor în vârstă de 6 săptămâni, de exemplu cu cereale bogate în proteine și produse lactate, le poate supune sistemul digestiv imatur unui efort prea mare și poate duce la apariția unor episoade de infecție, atât a tractului respirator superior, cât și a celui inferior. Aceste infecții pot debuta cu afecțiuni ale urechii interne în primele luni de viață, urmate de catar constant. Dacă acesta se menține, copilul poate începe să prezinte simptome de ceea ce se numește uneori bronșită astmatiformă.

## Astmul

Astmul este o afecțiune care produce multe tulburări și care poate pune chiar viața în pericol în anumite situații.

Dar, lucrând asupra activității pulmonare și ajutând în mod deosebit la eliminarea anxietății și tensiunii asociate cu această suferință extrem de neplăcută, mulți oameni au constatat o îmbunătățire remarcabilă a stării generale de sănătate. Copiii în mod special par să răspundă favorabil la reflexoterapie, crizele devenind fie mai rare, fie mai puțin grave. În unele cazuri, ele chiar au încetat.




**Lucrul la nivelul plămânului/sânului**

*Începând cu partea plantară, sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și lucrați în sus zona de la baza liniei diafragmei până la degete. Pe partea dorsală, faceți mâna stângă pumn și apăsați pe fața plantară a piciorului drept. Folosiți indexul drept pentru a lucra în jos, spre adâncitura tălpii. Repetați acești pași pe piciorul stâng.*

# Sistemul circulator

Angina şi alte afecţiuni coronariene răspund favorabil la reflexoterapie. Principalele avantaje constau în reglarea activităţii musculare, îmbunătăţirea aportului sanguin şi a activităţii nervoase, ca şi a stării generale de sănătate a individului, prin reducerea stresului. Inima este asociată cu partea stângă a corpului, motiv pentru care veţi găsi punctele sale reflexogene predominant pe piciorul stâng.

## Structura inimii

Inima, elementul central al sistemului circulator al organismului, este un organ muscular ce funcţionează ca o pompă. Ea bate de peste 100 000 de ori pe zi, fiind responsabilă de circulaţia sângelui spre fiecare celulă din corp. Inima este împărţită în două jumătăţi, fiecare din ele având un atriu cu pereţi subţiri şi un ventricul cu pereţi groşi, care este pompa centrală. Camerele situate de fiecare parte a inimii sunt separate de o valvă care controlează fluxul sanguin dintre ele. Sângele neoxigenat intră în inimă prin atriul drept. Apoi, este împins prin valvă în ventriculul stâng. De aici, sângele este pompat spre plămâni prin artera pulmonară. Sângele oxigenat de la plămâni vine înapoi la inimă prin venele pulmonare şi intră în atriul stâng, de unde trece în ventriculul stâng, de aici fiind pompat prin aortă spre circulaţia din organism.

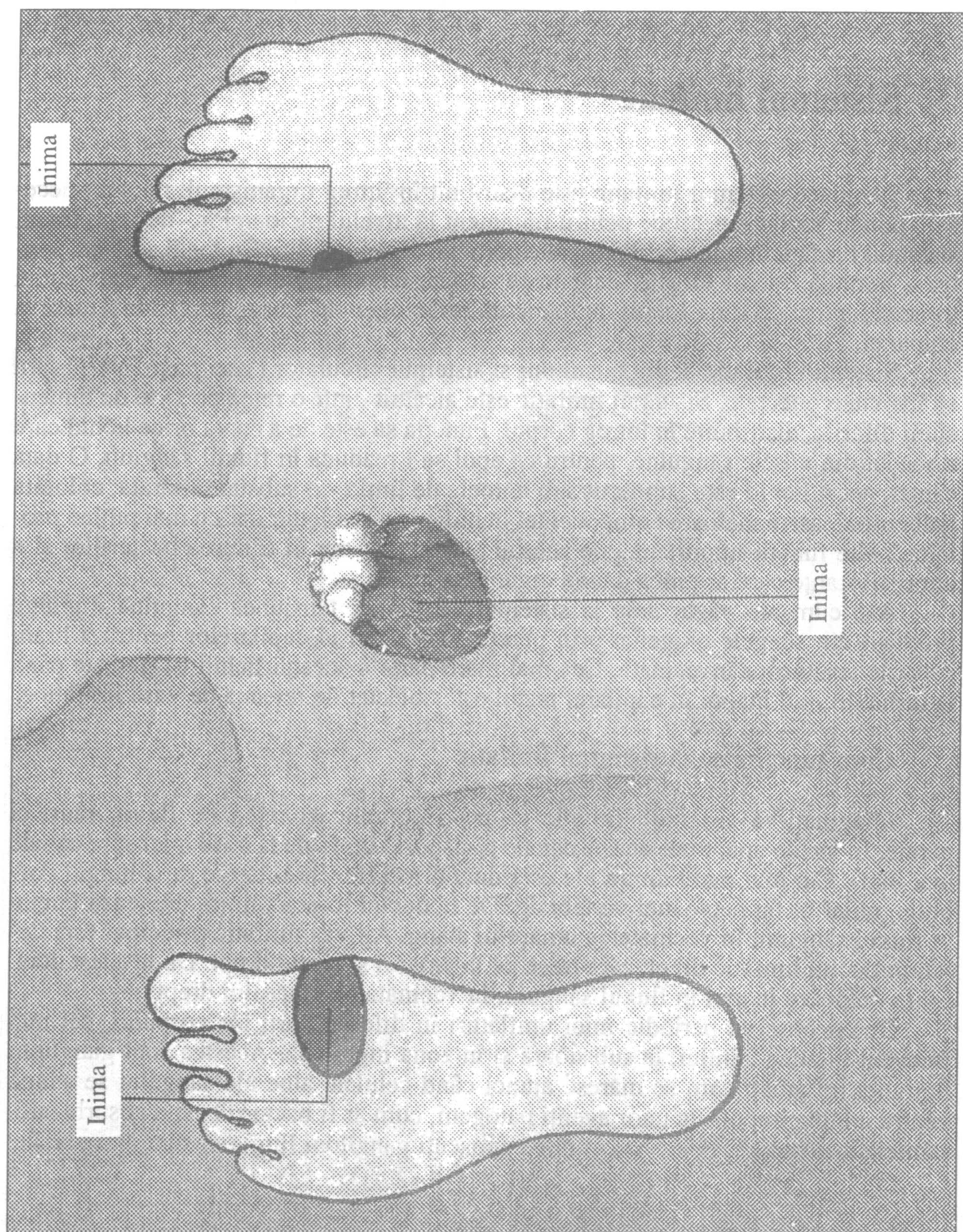
Bătăile inimii sunt controlate de sistemul nervos autonom. În acest fel, inima dumneavoastră continuă să bată, de exemplu când dormiţi; numărul de bătăi creşte în timpul efortului intens, pentru a satisface nevoia crescută de sânge oxigenat.

## Circulaţia sângelui

Arterele sunt cele mai mari vase de sânge şi transportă sângele oxigenat de la inimă spre organe şi celule. Cele mai mici vase sunt capilarele, iar prin pereţii acestora sângele trece şi hrăneşte ţesuturile înconjurătoare. De la capilare, sângele circulă în vene şi înapoi spre inimă. Contracţiile muşchilor care înconjoară venele menţin sângele în mişcare, iar valvele speciale asigură circulaţia în direcţia corectă.

Cu fiecare bătaie, inima trimite o pulsaţie prin artere. Pentru majoritatea adulţilor, ritmul pulsului este de aproximativ 70 bătăi pe minut, dar este mult mai rapid la copii şi mai lent la vârstnici.

Tensiunea arterială este presiunea pe care o exercită sângele asupra pereţilor arterelor. Ea variază în funcţie de cât de repede bate inima şi de starea arterelor.




**Lucrul la nivelul punctelor reflexogene ale inimii**

*Deoarece inima și plămânii funcționează împreună, ca o adevărată echipă, ați tratat deja zona inimii atunci când ați lucrat pentru sistemul respirator (vezi pag. 49). Totuși, nu lucrați excesiv această zonă. Lucrați numai într-o singură direcție, sprijiniți vârful piciorului stâng cu mâna dreaptă și utilizați policele stâng pentru a lucra în linii orizontale.*

# Sistemul limfatic

Deoarece sistemul limfatic este distribuit în întreg organismul, nu sunt necesare puncte izolate specifice pentru tratament la nivelul picioarelor - de fapt, trataţi sistemul limfatic în timp ce lucraţi alte părţi ale organismului. Cu toate acestea, pentru a stimula ductul toracic, care trece în faţa coloanei vertebrale în zona cutiei toracice, poate fi util lucrul în punctul reflexogen al părţii corespunzătoare a coloanei.

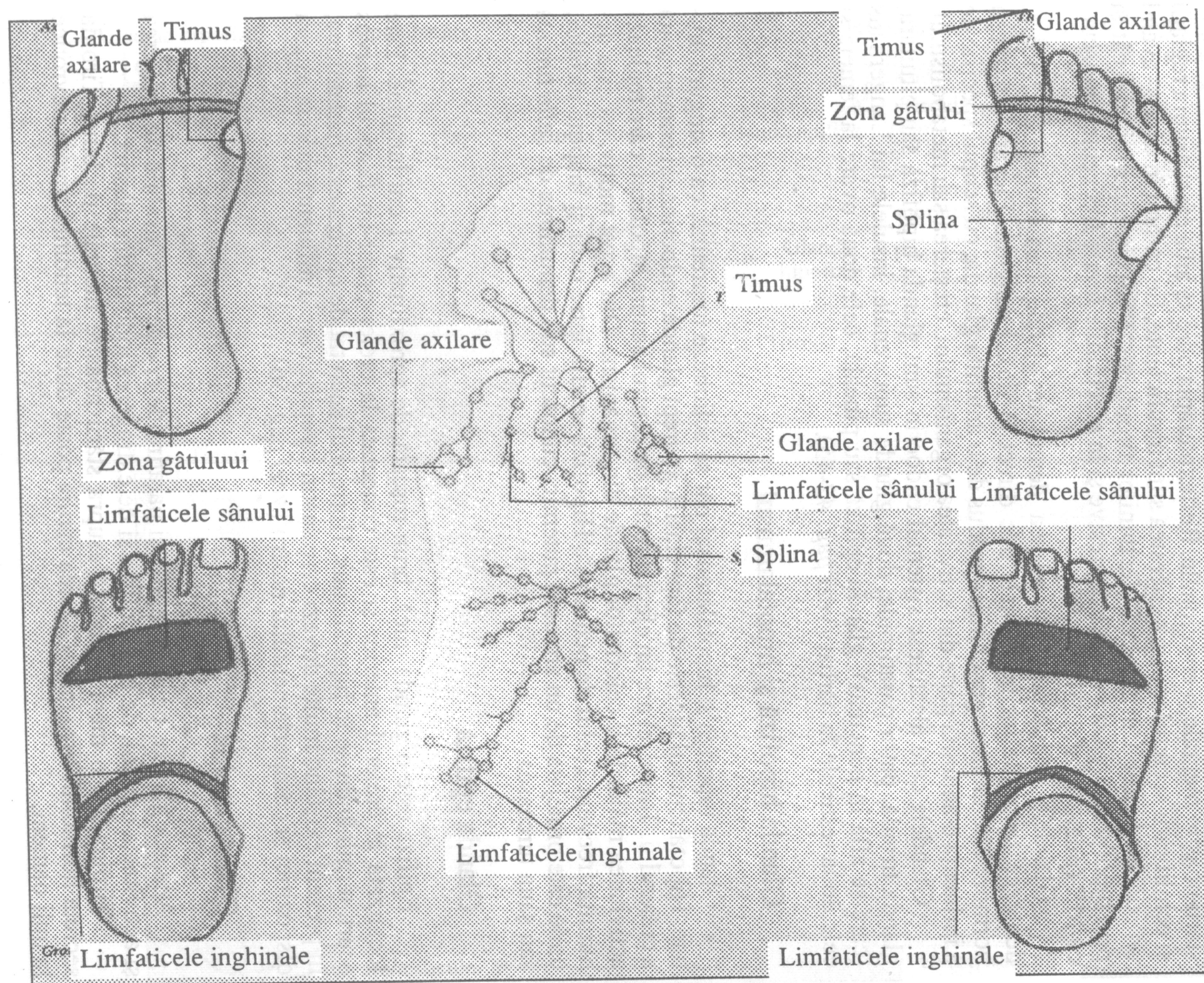
Sistemul limfatic al organismului şi sistemul circulator (*vezi pag. 50-51*) sunt strâns interconectate. Sistemul limfatic este alcătuit dintr-o reţea de vase de dimensiuni diferite, distribuite în întreg corpul. Funcţia sa este de a capta orice lichid care a scăpat din vasele sanguine, pentru ca apoi să-l readucă în fluxul sanguin. O dată captat, acest lichid este cunoscut sub numele de limfă - o substanţă sărată, colorată galben-pai, asemănătoare componentei lichidiene a sângelui, dar cu mai puţine proteine. Alte funcţii importante ale acestui sistem constau în filtrarea bacteriilor şi a altor substanţe care ar putea dăuna organismului.

Aşa cum am văzut deja la sistemul circulator, tensiunea sanguină împinge produşii din sângele oxigenat prin pereţii foarte fini ai capilarelor pentru a hrăni celulele ţesuturilor învecinate. Cea mai mare parte a acestui lichid îşi găseşte până la urmă drumul înapoi în capilare; restul este colectat de reţeaua de vase limfatice.

## Cum funcţionează sistemul limfatic

Imaginaţi-vă sistemul limfatic ca pe o complicată reţea de fluvii, râuri şi pâraie. In loc de apă, toate aceste canale transportă limfa de la vase mici spre canale mai mari. Cel mai mare dintre ele este ductul toracic, care merge de-a lungul corpului, chiar în faţa coloanei vertebrale. De la ductul toracic, limfa drenează înapoi în fluxul sanguin, în vecinătatea umărului stâng. Alt vas limfatic principal este denumit ductul limfatic drept, care trece pe la umărul şi braţul drept. De la acest duct, limfa drenează înapoi în fluxul sanguin, în vecinătatea umărului drept.

Puteţi observa periodic mici umflături în diferite părţi ale corpului, cel mai frecvent în zona gâtului, la subsuoară şi în zona inghinală. Acestea sunt ganglioni limfatici inflamaţi care se măresc atunci când celulele albe ale sângelui se adună pentru a lupta împotriva unor agenţi patogeni, cum ar fi bacteriile, şi a absorbi substanţele dăunătoare. Poate că cei mai cunoscuţi ganglioni limfatici sunt amigdalele.



Glande axilare
Timus
Zona gâtuluui
Limfaticele sânului
Limfaticele inghinale
Glande axilare
Timus
Glande axilare
Limfaticele sânului
Splina
Limfaticele inghinale
Timus
Glande axilare
Zona gâtului
Splina
Limfaticele sânului
Limfaticele inghinale

# Sistemul endocrin

Reflexoterapia poate avea un aport extrem de important în tratarea glandelor endocrine, deoarece multe secreţii hormonale au un efect direct sau indirect asupra stării noastre mentale şi emoţionale. Reflexoterapia pare să aibă efect asupra reglării şi echilibrării secreţiilor - fie că acestea sunt insuficiente, fie că sunt în exces - având un succes deosebit în tratarea afecţiunilor tiroidiene, atât prin hiperfuncţie, cât şi prin hipofuncţie, ca şi în bolile depresive şi în afecţiunile foarte frecvente cunoscute ca ME (mieloencefalită).

Glandele endocrine sunt adesea denumite glande fără canale excretoare, deoarece secreţiile lor hormonale trec direct în fluxul sanguin. Fiecare din aceşti hormoni este un mesager chimic, produs de o anumită glandă, cu scopul specific de a influenţa o anumită parte din activitatea organismului, creşterea sau metabolismul.

Glandele care alcătuiesc sistemul endocrin sunt glanda hipofiză sau pituitară, glanda tiroidă, patru paratiroide, două glande suprarenale, insulele lui Langerhans (care se află în pancreas), glanda epifiză sau pineală, cele două ovare la femeie şi cele două testicule la bărbat *(vezi pag. 42-45)*.

## Glanda hipofiză şi hipotalamusul

Glanda hipofiză şi hipotalamusul par să acţioneze împreună, ca o singură unitate. Hipotalamusul nu este de fapt clasificat drept glandă endocrină, ci componentă a creierului. Totuşi, el are un efect direct şi de control asupra hipofizei, care reglează activitatea majorităţii celorlaltor glande din organism. Din acest motiv, ea este denumită frecvent „şeful de ochestră". Hipofiza se află între ochi şi înapoia nasului, unde este protejată de un arc osos puternic, cunoscut sub denumirea de *sella turcica* sau şaua turcească.

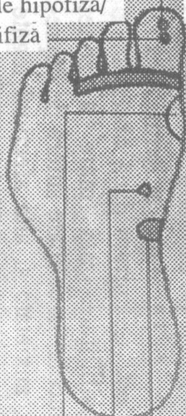
## Glanda epifiză

Epifiza este o glandă mică, brun-roşcată, de aproximativ 1 cm lungime. Este localizată în creierul anterior şi este conectată la creier printr-un fascicul nervos scurt, terminându-se în hipotalamus. Hormonul secretat de epifiză este melatonina, în prezent existând multe dovezi care susţin că epifiza are o influenţă directă asupra dispoziţiei şi comportamentului nostru *(vezi pag. 56)*.

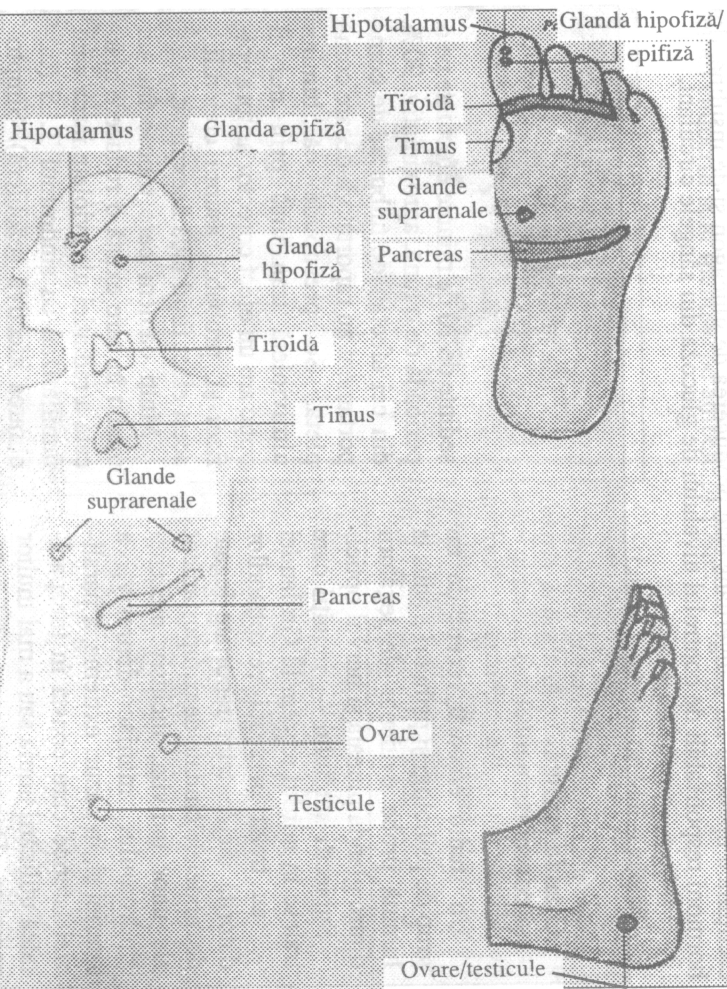
## Glanda tiroidă

Această glandă, pe care se află şi paratiroidele, este responsabilă de creşterea şi activitatea omului, de metabolism şi de extragerea iodului din plasmă.

Tiroida are o mare influenţă asupra stării noastre mentale de bine. Tiroida secretă hormonul tiroxină, scăderea căruia poate duce la tendinţe severe nevrotice la unii oameni.


Gladele hipofiză/
epifiză
Hipotalamus
Timus
Glande
suprarenale
Pancreas


Ovare/testicule



Hipotalamus
Glandă hipofiză/
epifiză
Tiroidă
Timus
Glande
suprarenale
Pancreas
Hipotalamus
Glanda epifiză
Glanda
hipofiză
Tiroidă
Timus
Glande
suprarenale
Pancreas
Ovare
Testicule
Ovare/testicule

## Insulele lui Langerhans

Celulele care alcătuiesc insulele lui Langerhans se află distribuite în ciorchini în interiorul pancreasului. Secrețiile hormonale ale acestor aglomerări celulare trec direct în venele pancreasului și de aici sunt distribuite în tot corpul. O funcție esențială a insulelor lui Langerhans este producerea de glucagon și de insulină, doi hormoni responsabili de controlul nivelului de glucoză din sângele circulant.

### Glanda epifiză și comportamentul

Un studiu efectuat recent de un grup de psihologi și psihiatri a adus la lumină probe evidente ale legăturii dintre glanda pineală și nervul optic.

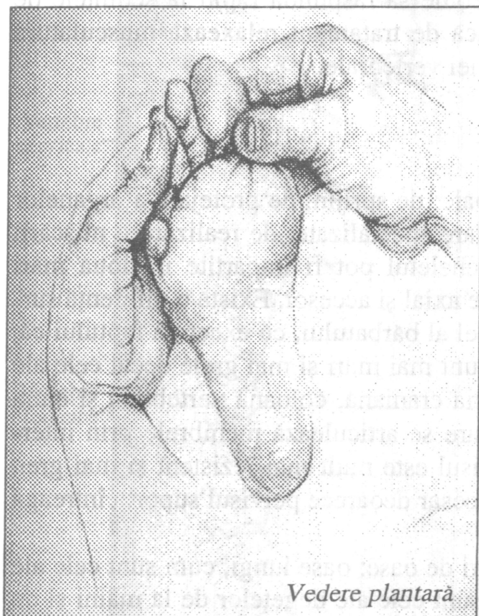
Subiecții studiului – innuiții care trăiesc în nordul extrem al Grolandei – au trezit interesul cercetătorilor datorită incidentelor raportate legate de modelele ciudate de comportament ale unor indivizi, inclusiv prezența sindromului maniaco-depresiv, a isteriei și, în cazuri extreme, a paraliziei isterice care constă în incapacitatea utilizării unuia sau a mai multor membre. Deoarece aceste tulburări comportamentale apăreau numai iarna, s-a emis ipoteza că lunga perioadă de semi-întuneric și întuneric la care este supusă Groenlanda în această perioadă de timp ar putea fi responsabilă de aceste modificări.

Pentru a testa această ipoteză, s-a administrat subiecților testați tratament de rutină cu raze ultraviolete în zona anterioară a capului, corespunzătoare localizării epifizei. După ședințe de 20 de minute efectuate pe o perioadă de o lună, aproximativ 90% din cei afectați de tulburări de comportament au raportat vindecare completă. Se presupune că lumina ultravioletă transmisă prin nervul optic are un efect corector asupra epifizei și, probabil, asupra creierului, acest efect fiind încă neexplicat.

Mulți oameni care trăiesc într-un mediu în care există o reducere marcată a radiației ultraviolete iarna sunt familiarizați cu sindromul TAS (tulburarea afectivă sezonieră). Simptomele frecvente sunt creșterea în greutate, apatia mentală și fizică și depresia. Poate fi vorba de o reducere a luminii soarelui care este responsabilă și de creșterea numărului de internări în spitalele de psihiatrie, care este caracteristică toamnei și iernii. Așadar, nu este de mirare dacă observăm o sensibilitate mai mare a zonei halucelui la cei care suferă de depresie, anxietate și alte afecțiuni legate de stres *(vezi pag. 11-14)*.

## Afecţiuni legate de stres

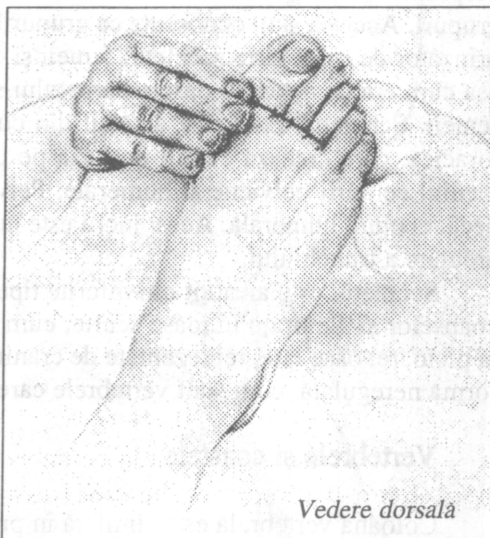
Stresul şi sistemul endocrin sunt într-o strânsă legătură. Aşadar, afecţiunile care vor beneficia cel mai mult de reflexoterapie sunt tulburările legate de tensiune şi stres *(vezi pag. 11-14)*. Punctele reflexogene pe care trebuie să lucraţi pentru sistemul endocrin sunt identice pe ambele picioare.



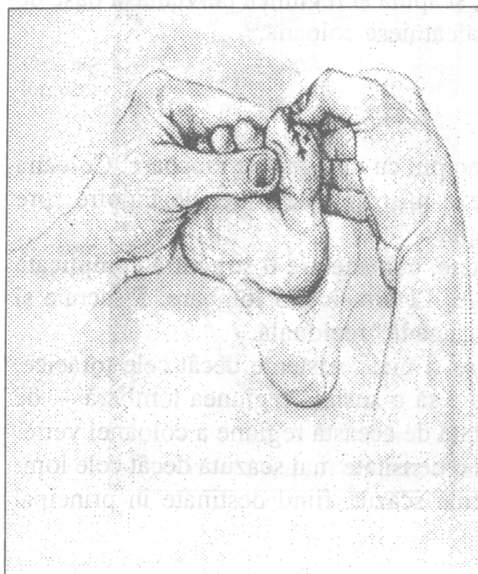
Vedere plantară

**Lucrul la nivelul tiroidei şi gâtului**

*Sprijiniţi piciorul drept cu mâna stângă şi folosiţi policele drept pentru a lucra zona în care primele trei degete se articulează cu piciorul. Lucraţi această zonă de 2-3 ori. Sprijiniţi piciorul stâng cu mâna dreaptă şi utilizaţi policele stâng pentru a lucra aceeaşi zonă a acestui picior. Repetaţi de 2-3 ori.*



Vedere dorsală



**Lucrul la nivelul hipofizei, hipotalamusului şi epifizei**

*Sprijiniţi piciorul drept cu mâna stângă şi folosiţi policele drept pentru a lucra în sus prima jumătate a degetului mare. Repetaţi de 2-3 ori. Sprijiniţi piciorul stâng cu mâna dreaptă şi utilizaţi policele stâng pentru a lucra în sus prima jumătate a halucelui. Repetaţi de 2-3 ori.*

# Sistemul osos

Durerile lombare sunt responsabile de mai multe absenţe de la serviciu decât guturaiul obişnuit. Toate tipurile de dureri de spate, printre care sciatica, lumbago, leziunile de disc şi spasmele musculare trebuie să răspundă rapid la şedinţele de reflexoterapie, deoarece această formă unică de tratament relaxează musculatura dureroasă şi normalizează activitatea coloanei vertebrale.

## Structura anatomică

Scheletul uman are trei funcţii principale: de sprijin, de protejare a organelor interne şi, cu ajutorul unor grupuri musculare specializate, de realizare a mişcării corpului. Cele 206 oase care alcătuiesc scheletul pot fi împărţite în două mari grupuri. Acestea sunt cunoscute ca grupurile axial şi accesor. Există o diferenţă surprinzător de mică între scheletul femeii şi cel al bărbatului, cu excepţia faptului că, aşa cum era de aşteptat, oasele bărbatului sunt mai mari şi mai grele decât cele ale femeii. Scheletul axial este alcătuit din cutia craniană, coloana vertebrală şi cutia toracică, care creează cadrul de bază pe care se articulează membrele prin intermediul centurii pelviene şi humerale. Pelvisul este mult mai rezistent şi mai greu decât centura humerală. Acest lucru este necesar deoarece pelvisul suportă întreaga greutate a trunchiului.

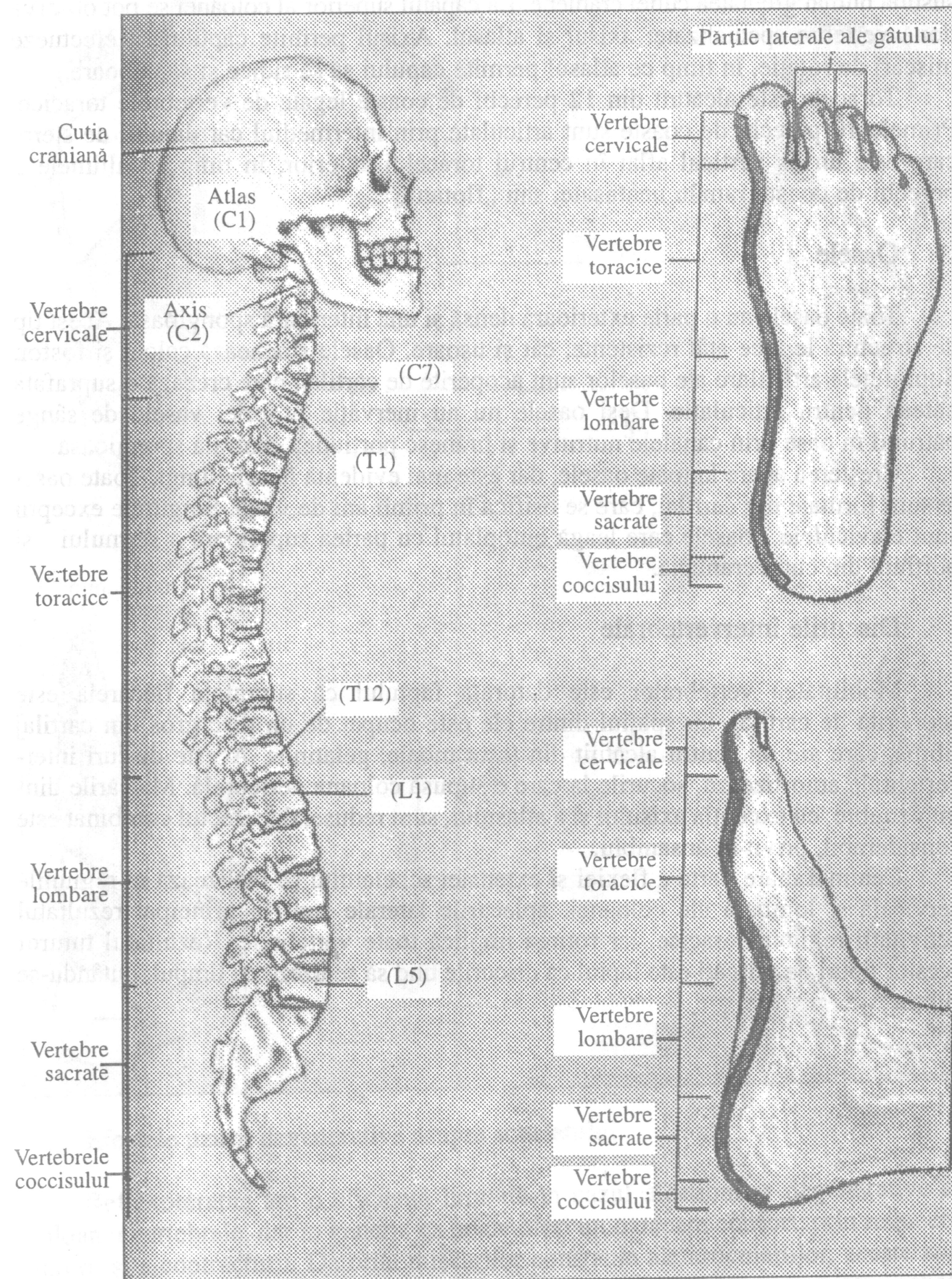
Scheletul este alcătuit din diferite tipuri de oase: oase lungi, cum sunt cele ale coapselor şi ale braţului, oase scurte, cum sunt cele ale degetelor de la mâini şi de la picioare, oase late, reprezentate de craniu, scapulă şi regiunea pelviană şi oase de formă neregulată, cum sunt vertebrele care alcătuiesc coloana.

## Vertebrele şi coastele

Coloana vertebrală este similară în principiu cu un şirag de mosoare. Coloana este extrem de flexibilă, putând să efectueze mişcări de rotaţie, de îndoire spre înapoi, spre înainte, spre stânga şi spre dreapta.

Pentru a realiza acest grad de flexibilitate, coloana are o structură complicată alcătuită din grupuri de vertebre: 7 cervicale, 12 toracice, 5 lombare, 5 sacrate şi cele 4 vertebre care formează coccisul – o „coadă" reziduală.

Vertebrele lombare sunt mult mai dense şi mai rezistente decât cele toracice, datorită greutăţii suplimentare pe care trebuie să o susţină regiunea lombară – de fapt, întreaga greutate a corpului este suportată de această regiune a coloanei vertebrale. Vertebrele toracice sunt mai fine şi au o densitate mai scăzută decât cele lombare, deoarece ele au un rol de susţinere mai scăzut, fiind destinate în principal susţinerii cutiei toracice.


Cutia craniană
Atlas (C1)
Axis (C2)
Vertebre cervicale
(C7)
(T1)
Ve:tebre toracice
(T12)
(L1)
Vertebre lombare
(L5)
Vertebre sacrate
Vertebrele coccisului
Părţile laterale ale gâtului
Vertebre cervicale
Vertebre toracice
Vertebre lombare
Vertebre sacrate
Vertebre coccisului
Vertebre cervicale
Vertebre toracice
Vertebre lombare
Vertebre sacrate
Vertebre coccisului

Vertebrele cervicale sunt cele mai subţiri şi mai uşoare, deoarece ele trebuie să susţină numai greutatea cutiei craniene. La capătul superior al coloanei se pot observa două vertebre specializate: axisul şi atlasul. Axisul permite capului să efectueze mişcări de rotaţie, în timp ce atlasul permite capului să se ridice şi să coboare.

Toracele este alcătuit din 12 perechi de coaste legate de vertebrele toracice. Primele 10 perechi de coaste sunt articulate prin intermediul cartilajului de stern, care este un os vertical aflat în centrul toracelui anterior, în timp ce ultimele 2 perechi de coaste rămân neataşate, sau „flotante".

## Oasele

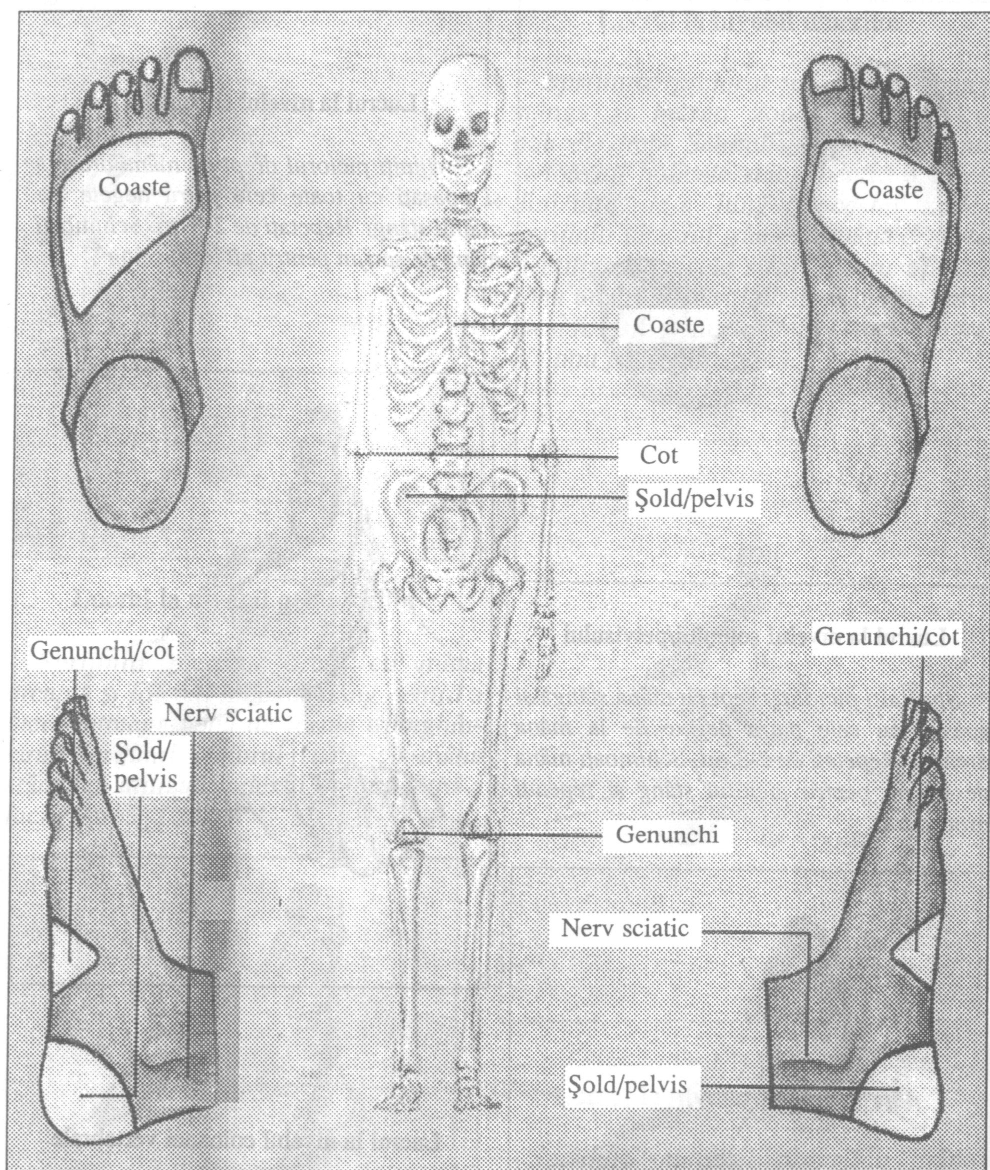
Toate oasele au o parte exterioară densă şi una interioară spongioasă. Acest tip de structură le face atât rezistente, cât şi uşoare. Oasele stochează calciu şi fosfor. Suprafeţele articulare ale oaselor sunt acoperite de cartilaj, care creează o suprafaţă netedă pentru articulaţie. Deşi oasele nu au inervaţie proprie, vasele de sânge pătrund în oase prin canalele nutritive şi hrănesc porţiunea centrală spongioasă.

Creşterea apare la toate oasele, dar este mai evidentă la cele lungi. Toate oasele sunt formate din cartilaj, care se osifică în primii ani de viaţă. Singurele excepţii sunt claviculele - oasele care leagă omoplatul cu partea superioară a sternului - şi porţiuni din cutia craniană.

## Discurile intervertebrale

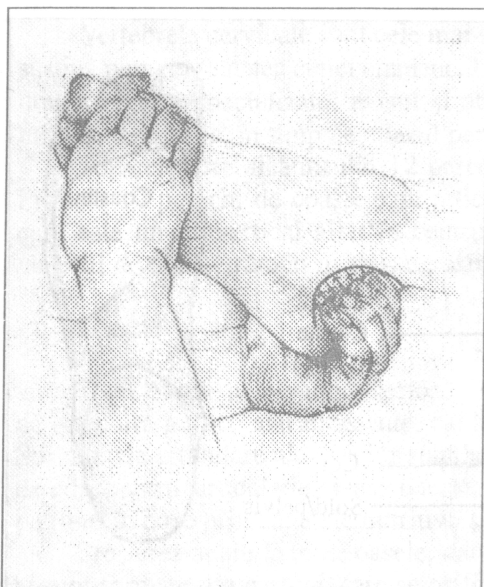
Mobilitatea vertebrelor este datorată faptului că suprafaţa fiecăreia este acoperită de cartilaj, iar spaţiul dintre ele este ocupat de un disc gros din cartilaj fibros, care are un centru alcătuit din ţesut moale, gelatinos. Aceste discuri intervertebrale amortizează şocurile la care e supusă coloana vertebrală. Mişcările dintre vertebre, cu excepţia axisului şi a atlasului, sunt reduse, dar efectul combinat este considerabil, privit în ansamblu.

Cea mai mare parte a flexiei şi extensiei scheletului se realizează în regiunile cervicală şi lombară ale coloanei, aplecările laterale sunt în principal rezultatul activităţii regiunii toracice, iar rotirea implică toate vertebrele. Rezultatul tuturor acestor tipuri de mişcări este faptul că discurile tind să se uzeze cu timpul, putându-se subţia.




**Efectele uzurii degenerative asupra scheletului**

Reflexoterapia are o eficienţă limitată în cazul afecţiunilor degenerative ale coloanei vertebrale, dar în general ea poate oferi un oarecare confort, prin reducerea durerii şi a contracturii. Datorită mişcărilor constante ale articulaţiilor, aceste zone sunt predispuse la multe afecţiuni dureroase. Punctele reflexogene pentru schelet sunt identice pe ambele picioare.

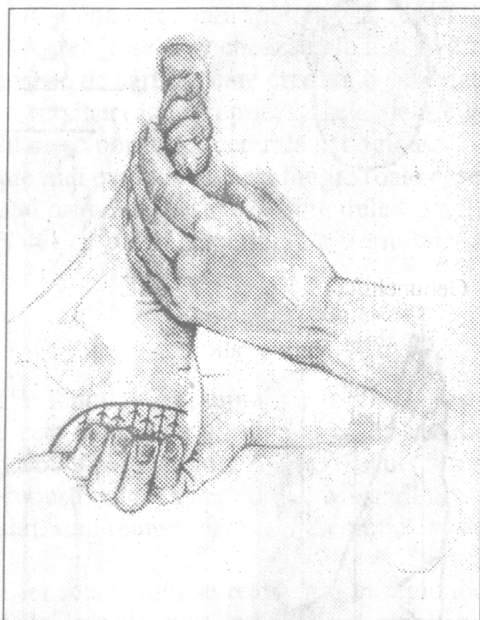


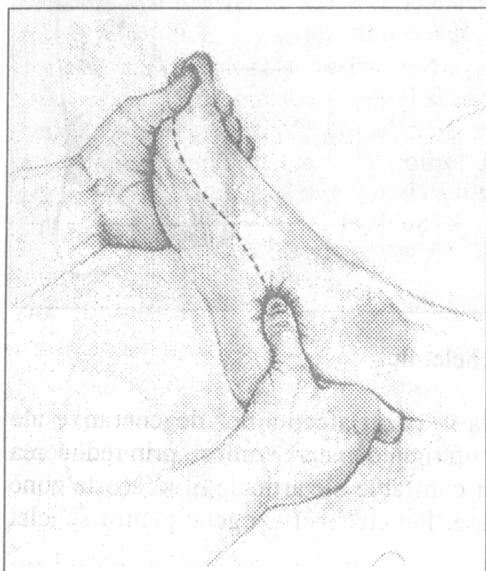
### Lucrul la nivelul coccisului

*Sprijiniți piciorul drept cu mâna dreaptă și apăsați cu toate cele patru degete ale mâinii stângi. Repetați de 2-3 ori. Schimbați mâna de sprijin pentru piciorul stâng.*

### Lucrul la nivelul șoldului/pelvisului

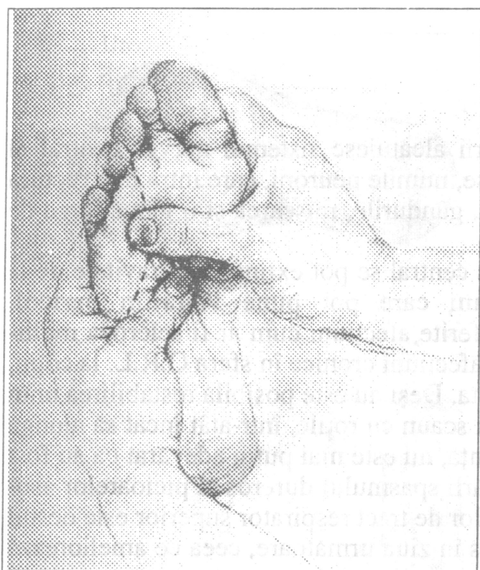
*Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și apăsați cu cele patru degete de la mâna dreaptă. Repetați de 2-3 ori. Schimbați mâna de sprijin pentru piciorul stâng și repetați procedura.*





### Lucrul la nivelul coloanei vertebrale

*Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și utilizați policele drept pentru a lucra punctele reflexogene ale coloanei. Repetați de 2-3 ori. Repetați pentru piciorul stâng, schimbând mâna de sprijin.*

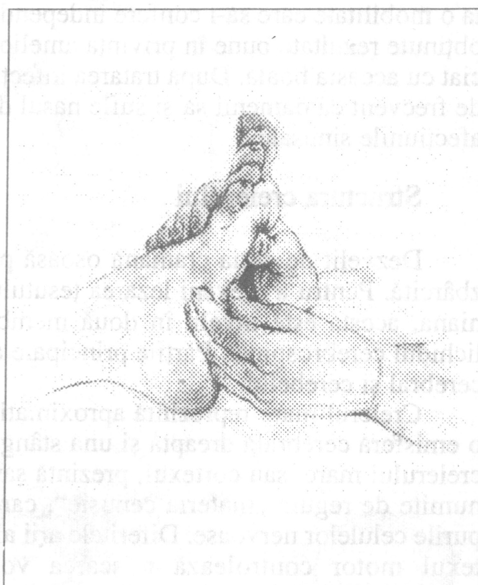


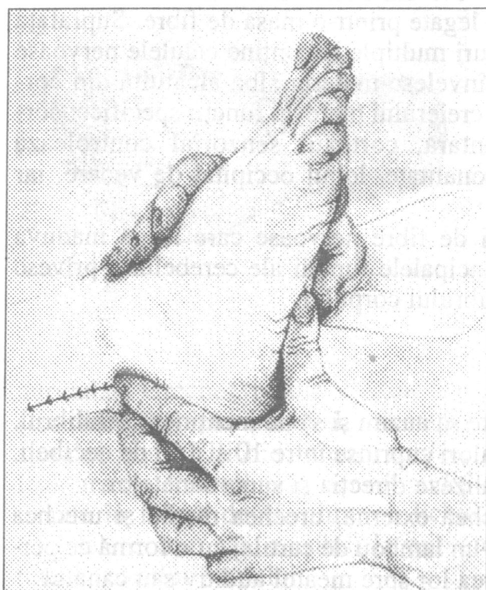
## Lucrul la nivelul umerilor

*Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și lucrați zona umărului cu policele drept. Schimbați mâna de sprijin și folosiți policele stâng pentru a lucra din nou de-a lungul acestei zone. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă și utilizați policele stâng pentru a lucra zona umărului. Schimbați mâna de sprijin și folosiți policele drept pentru a lucra din nou pe această zonă.*

## Lucrul la nivelul genunchilor

*Sprijiniți piciorul drept cu mâna dreaptă și folosiți indexul stâng pentru a lucra întreaga zonă de formă triunghiulară. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna stângă și utilizați indexul drept pentru a lucra întreaga zonă.*





## Lucrul la nivelul zonei sciatice

*Sprijiniți piciorul drept cu mâna dreaptă și folosiți indexul și degetul trei de la mâna stângă pentru a lucra zona dinapoia gleznei, pe aproximativ 7,5 cm. Repetați de 2-3 ori. Schimbați mâna de sprijin pentru piciorul stâng și repetați procedura cu indexul și degetul trei de la mâna dreaptă.*

# Creierul şi zona facială

Creierul împreună cu măduva spinării alcătuiesc sistemul nervos central al organismului. Milioanele de celule nervoase, numite neuroni, care intră în structura creierului, controlează conştienţa, emoţiile, gândurile, mişcarea şi o gamă largă de funcţii neconştientizate ale organismului.

Bolile care pot afecta sistemul nervos central se pot extinde ca gravitate de la inflamaţii supărătoare, până la afecţiuni care pot pune viaţa în pericol. Reflexoterapia poate ameliora, în grade diferite, afecţiuni cum ar fi scleroza multiplă, boala Parkinson, afecţiuni ale urechii, afecţiuni cronice în sfera O.R.L. la copii, astenia sau tensiunea oculară şi conjunctivita. Deşi nu este posibilă restabilirea unui suferind de scleroză multiplă, imobilizat în scaun cu rotile, într-atât încât să ajungă la o mobilitate care să-i confere independenţă, nu este mai puţin adevărat că au fost obţinute rezultate bune în privinţa ameliorării spasmului dureros al picioarelor asociat cu această boală. După tratarea infecţiilor de tract respirator superior este destul de frecvent ca oamenii să-şi sufle nasul des în ziua următoare, ceea ce ameliorează afecţiunile sinusale.

## Structura creierului

Dezvelit de cutia craniană osoasă protectoare, creierul arată ca o nucă mare, zbârcită. Pentru a preveni lezarea ţesutului moale cerebral prin lovire de cutia craniană, acesta este învelit în două membrane, sau meninge, între care se găseşte lichidul cerebrospinal. Părţile principale ale creierului sunt creierul mare, trunchiul cerebral şi cerebelul.

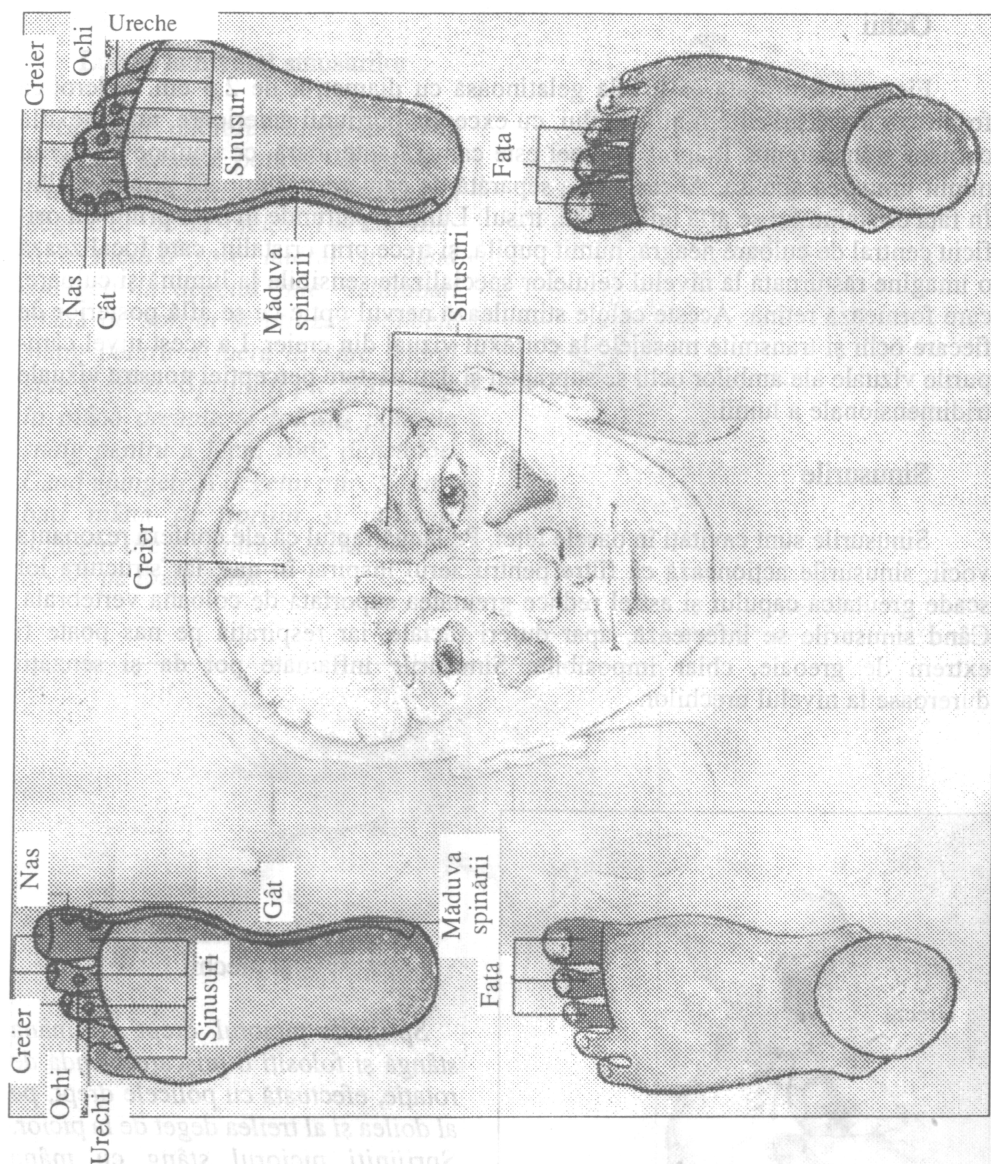
Creierul mare reprezintă aproximativ 70% din sistemul nervos central. El are o emisferă cerebrală dreaptă şi una stângă, legate printr-o masă de fibre. Suprafaţa creierului mare, sau cortexul, prezintă şanţuri multiple şi conţine celulele nervoase numite de regulă „materia cenuşie", care învelesc materia albă alcătuită din corpurile celulelor nervoase. Diferitele arii ale creierului mare au funcţii specifice: cortexul motor controlează mişcarea voluntară, cortexul senzorial controlează senzaţiile, lobul frontal este legat de personalitate, lobul occipital de vedere, iar mezencefalul de auz şi de centrul vorbirii.

Trunchiul cerebral este un mănunchi de fibre nervoase care leagă măduva spinării de cerebel şi de creierul mare. Principalele funcţii ale cerebelului privesc coordonarea musculară şi menţinerea echilibrului corpului.

## Urechile

Structura internă a urechilor ne permite să auzim şi să ne menţinem echilibrul. Urechea umană poate distinge sunete cu valori cuprinse între 10 şi 140 de decibeli. Distanţa dintre urechi ajută creierul să localizeze direcţia şi sursa sunetelor.

Urechea are trei părţi distincte: urechea externă, urechea medie şi urechea internă. Urechea externă este formată dintr-un lambou de cartilaj cu o formă ce permite captarea undelor sonore şi direcţionarea lor spre meatul auditiv sau canalul



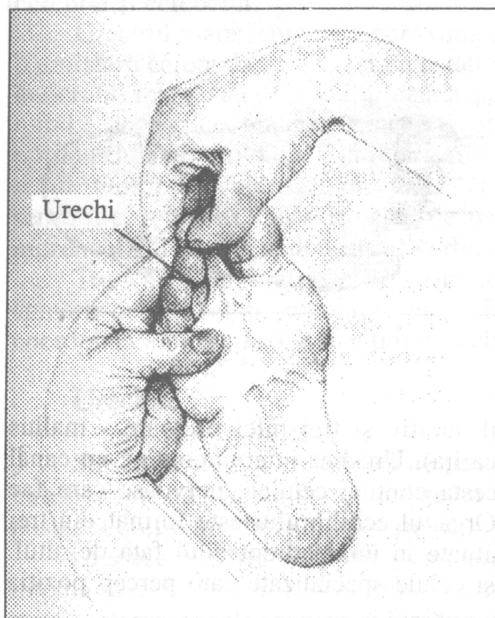

auricular. Urechea medie conţine canalul auditiv şi trei mici oscioare - mallus (ciocănelul), incus (nicovala) şi stapes (scăriţa). Urechea internă conţine un canal spiralat plin cu lichid, numit cohlee. Acesta conţine celulele nervoase care fac legătura cu creierul prin nervul auditiv. Organul echilibrului este format din trei canale în formă de U, pline cu lichid, situate în unghi drept unul faţă de altul. Canalele conţin cili sensibili la mişcare şi celule specializate care percep poziţia tuturor părţilor corpului.

## Ochii

Fiecare ochi arată ca o bilă gelatinoasă cu diametrul de 2,5 cm. Sclerotica formează învelişul extern al ochiului, cu excepţia porţiunii anterioare, unde se află corneea transparentă. Înapoia corneei este camera anterioară, ce conţine un lichid numit umoarea apoasă. Aceasta este separată de camera posterioară prin cristalin. În faţa cristalinului se află un muşchi, irisul. Lumina pătrunde în ochi printr-un orificiu central de culoare neagră, numit pupilă, şi trece prin cristalin, care focalizează o imagine răsturnată la nivelul celulelor specializate sensibile la lumină şi culoare, care formează retina. Aceste celule stimulează nervul optic ce se află posterior de fiecare ochi şi transmite mesajele la cortexul vizual din creier. La acest nivel câmpurile vizuale ale ambilor ochi se suprapun şi dau naştere percepţiei noastre vizuale tridimensionale a lumii.

## Sinusurile

Sinusurile sunt cavităţi în oasele feţei. Pe lângă faptul că ele conferă rezonanţă vocii, sinusurile acţionează ca filtre pentru aerul inspirat în nas, iar structura lor scade greutatea capului şi astfel reduce greutatea suportată de coloana vertebrală. Când sinusurile se infectează, apar dureri faciale, iar respiraţia pe nas poate fi extrem de greoaie, chiar imposibilă. Sinusurile inflamate pot da şi senzaţii dureroase la nivelul urechilor.

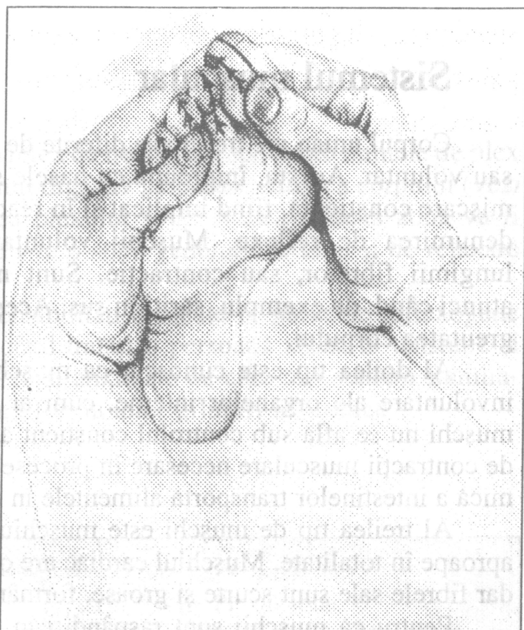


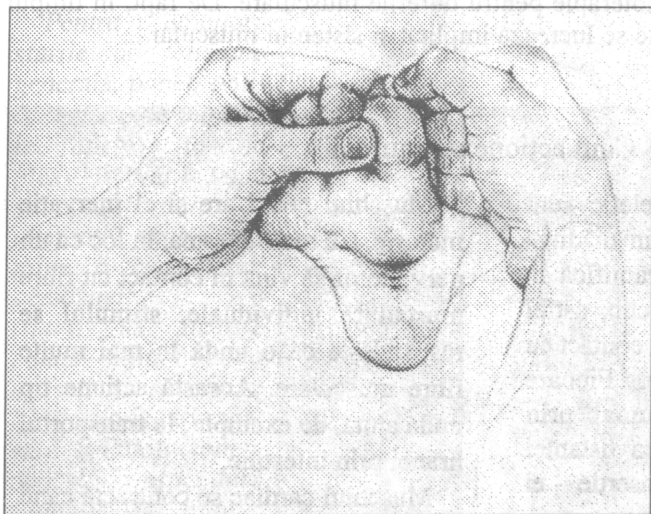

**Lucrul la nivelul ochiului şi urechii**

*Sprijiniţi piciorul drept cu mâna stângă şi folosiţi o mişcare blândă de rotaţie, efectuată cu policele drept, pe al doilea şi al treilea deget de la picior. Sprijiniţi piciorul stâng cu mâna dreaptă, utilizaţi aceeaşi mişcare blândă, de rotaţie, efectuată cu policele stâng, pe degetele doi şi trei de la picior.*

## Lucrul la nivelul sinusurilor

*Sprijiniți piciorul drept în mâna stângă și folosiți policele drept pentru a lucra întreaga suprafață a degetelor de la picior. Lucrați dinspre medial spre lateral și, când ajungeți la degetul mic, schimbați mâna de sprijin și utilizați policele stâng pentru a lucra dinspre lateral spre medial. Sprijiniți piciorul stâng în mâna dreaptă și folosiți policele stâng pentru a lucra zona degetelor. Când ajungeți la degetul mic, schimbați mâna de sprijin și utilizați policele drept pentru a lucra în sens invers pe toată zona.*





## Lucrul la nivelul creierului

*Găsiți punctele reflexogene ale creierului pe vârful degetului 3 de la picior. Este aceeași zonă pe ambele picioare. Pentru a lucra această zonă, apăsați ușor cu policele pe vârful degetului 3 de la fiecare picior. Utilizați policele drept pentru piciorul drept și policele stâng pentru piciorul stâng.*

## Sistemul muscular

Corpul uman are trei tipuri diferite de muşchi. Primul este muşchiul scheletic sau voluntar. Acesta, împreună cu oasele şi tendoanele, asigură toate tipurile de mişcare conştientă, fiind implicat şi în reacţiile de tip automatism, cunoscute sub denumirea de reflexe. Muşchii voluntari îşi produc efectul prin scurtarea lungimii fibrelor, sau contracţie. Sunt necesare contracţii bruşte, explozive, atunci când, de exemplu, săriţi în sus. Aceşti muşchi reprezintă în jur de 25% din greutatea corpului.

Al doilea tip este cunoscut ca muşchi neted, el fiind implicat în mişcările involuntare ale organelor interne, cum ar fi intestinele şi vezica urinară. Aceşti muşchi nu se află sub controlul conştient al creierului, fiind responsabili de tipuri de contracţii musculare necesare în procese precum digestia, în care constricţia ritmică a intestinelor transportă alimentele în tubul digestiv.

Al treilea tip de muşchi este muşchiul cardiac, din care inima este alcătuită aproape în totalitate. Muşchiul cardiac are o structură similară muşchiului voluntar, dar fibrele sale sunt scurte şi groase, formând o reţea densă.

Pentru că muşchii sunt răspândiţi în întreg organismul, nu există proceduri speciale de adoptat în reflexoterapie pentru durerile musculare. De fapt, în timpul unei şedinţe de reflexoterapie se lucrează implicit şi sistemul muscular.

### Cum acţionează muşchii

Fibrele muşchiului scheletic sunt activate de nervi motori din măduva spinării. Aceşti nervi se ramifică la intrarea în muşchiul scheletic, astfel încât fiecare ramură vine în contact cu diferite fibre musculare. Fiecare muşchi poate acţiona numai prin scurtarea, şi nu prin lungirea distanţei dintre cele două puncte de inserţie – ei pot trage, dar nu pot împinge.

Pentru mişcare în direcţia opusă va fi utilizat un alt muşchi. De exemplu, bicepsul, care se află în porţiunea superioară a braţului, poate flecta cotul, iar tricepsul, care se află în partea posterioară a braţului, este responsabil de extensia membrului.

Muşchiul neted are şi el inervaţie motorie. Cu toate acestea, în loc ca un nerv motor să vină în contact cu fibre musculare individuale, stimulul se răspândeşte ca o undă în mai multe fibre musculare. Această acţiune tip undă ajută, de exemplu, la transportul hranei prin intestine.

Muşchiul cardiac se contractă când sistemul nervos autonom generează impulsuri, prin intermediul unui ţesut excito-conductor din inimă. Aceste impulsuri trec prin cord de aproximativ 70 de ori în fiecare minut, producând bătăile regulate ale inimii.

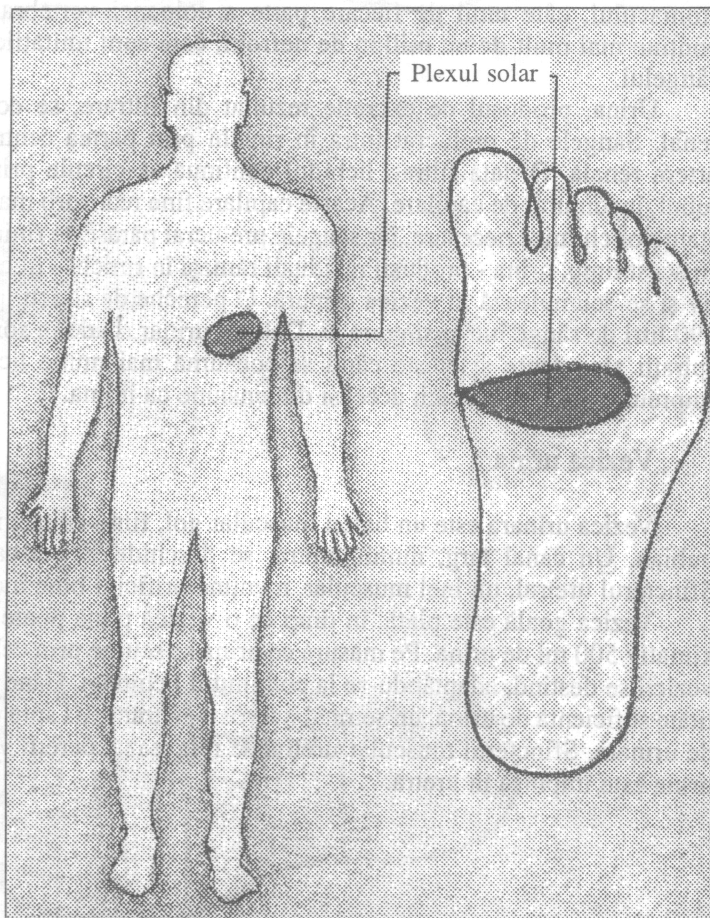
# Plexul solar

Chiar înapoia stomacului se află o rețea de nervi cunoscută sub numele de plex solar. De fiecare dată când tratați sistemul digestiv pe partea stângă a corpului (*vezi pag. 37-41*), tratați automat și regiunea plexului solar; astfel, această zonă va fi influențată suficient de frecvent creându-se o stare generală de bine și de relaxare pentru persoana care este tratată.

Este obișnuită constatarea unei sensibilități crescute în punctele reflexogene corespunzătoare plexului solar atunci când tratați o persoană aflată în tensiune și stres emoțional. Senzațiile de nervozitate și anxietate cu care toți suntem familiarizați provin și ele din această zonă, sub forma unor „fluturi în stomac".

### Lucrul la nivelul plexului solar

*Pentru a ameliora stările de tensiune generală, puneți policele stâng pe punctele reflexogene ale plexului solar în talpă și apăsați ferm și alternativ, timp de un minut o dată. Cereți persoanei pe care o tratați să inspire adânc atunci când apăsați și să expire când diminuați apăsarea. Puteți repeta această procedură timp de 3-4 minute de fiecare dată. Efectul poate fi aproape spectaculos și imediat după terminarea tratamentului, beneficiarul trebuie să se simtă complet relaxat și poate un pic somnoros.*



## Sistemul urinar

Tipurile de tulburări legate de sistemul urinar pe care le poate ameliora reflexoterapia includ incontinenţa de efort, cistita, care afectează în principal femeile, şi durerile produse de colica renală. Hipertensiunea este strâns legată de funcţia renală, iar scăderea tensiunii arteriale poate fi şi ea realizată prin reflexoterapie.

Sistemul urinar este alcătuit din doi rinichi, două canale ureterale şi vezica urinară, controlată de un sfincter.

### Rinichii

Rinichii sunt organe importante destinate filtrării şi eliminării impurităţilor din circulaţia sanguină şi prevenirii acumulării de produşi toxici care ar putea produce intoxicaţii. Aceste organe în formă de boabe de fasole sunt localizate înapoia stomacului, câte unul de fiecare parte a coloanei vertebrale. Un singur rinichi conţine mai mult de un milion de nefroni, care sunt unităţile de bază de filtrare a sângelui.

Urina, produsul de excreţie rezultat din filtrare, se colectează în bazinetul renal. Sângele de prelucrat intră în rinichi prin partea centrală a organului, din artera renală. O dată filtrat, lichidul continuă să circule printr-un canal mic, sau tubul, înconjurat de capilare. Aceste capilare fine reabsorb majoritatea apei şi a substanţelor chimice necesare, iar sângele prelucrat părăseşte rinichiul prin vena renală. În acest timp, urina - produşii reziduali rămaşi în rinichi - trece prin ureterul respectiv şi se acumulează în vezica urinară. O pereche de rinichi poate prelucra până la 190 litri de sânge într-o singură zi. Debitul urinar scade în somn sau în caz de transpiraţii abundente şi creşte când se consumă mai multe lichide decât de obicei. Împreună, rinichii au cam aceeaşi dimensiune ca inima.

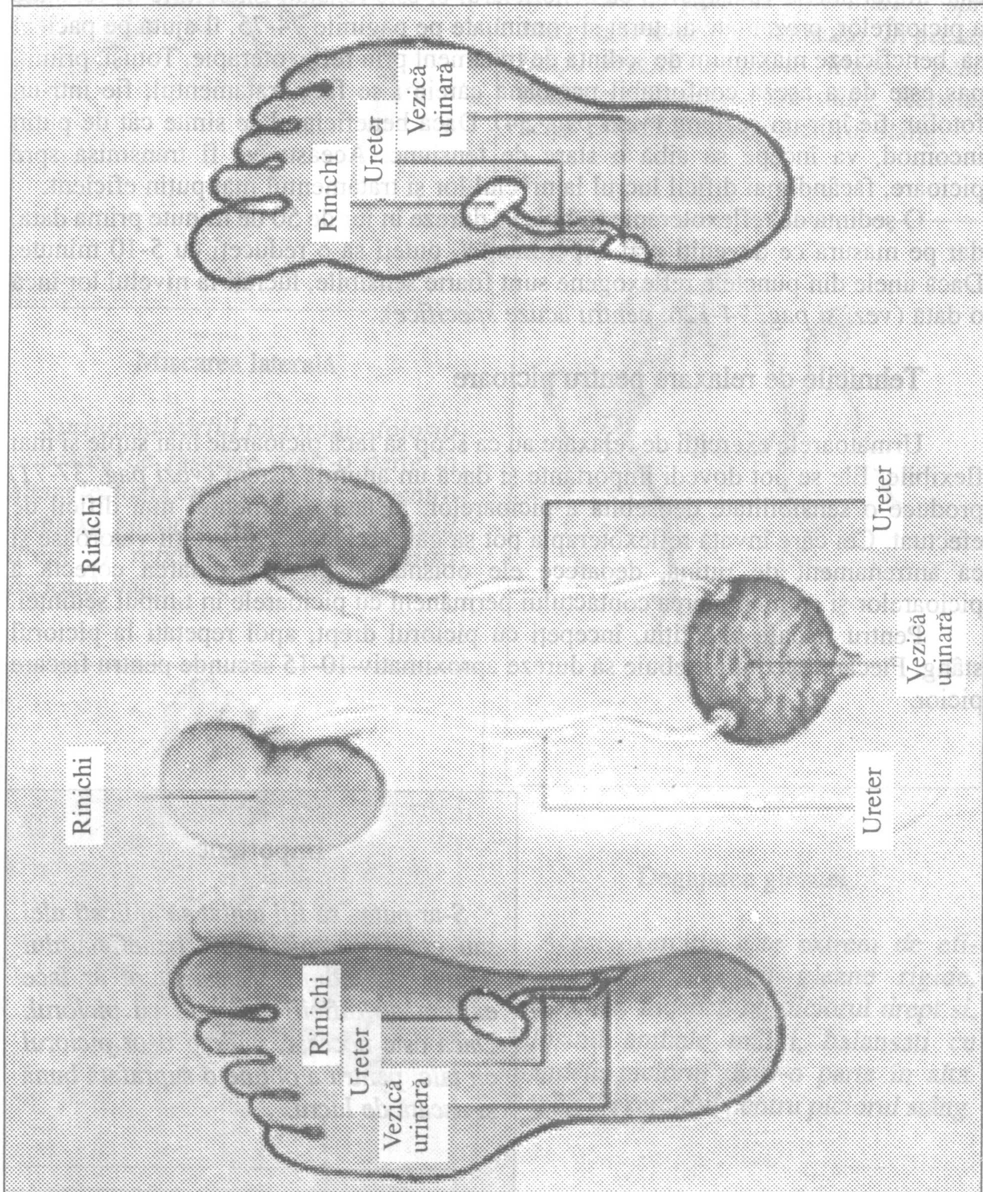
### Vezica urinară

Vezica urinară este un balon muscular gol, fiind situată imediat înapoia osului pubian. Un canal larg, numit uretră, se deschide în partea inferioară a vezicii. Sfincterul uretral, un inel muscular, menţine orificiul bine închis în mod normal.

Vezica goală este plată, în timp ce o vezică plină poate conţine până la aproximativ 500 ml de urină. Pe măsură ce urina se scurge prin cele două uretere, pereţii vezicii se destind, adaptându-se la conţinutul lichidian. Când a fost colectată o cantitate suficientă de urină, un semnal nervos este transmis spre creier şi apare senzaţia de urinare. Sfincterul muscular uretral se relaxează, pereţii vezicii se contractă, iar urina este împinsă în uretră.

**Tratarea sistemului urinar**

*Punctele reflexogene pentru sistemul urinar sunt identice pe ambele picioare, cu jumătate din punctele reflexogene ale vezicii urinare în partea medială a tălpii drepte şi cealaltă jumătate în partea medială a tălpii stângi.*



CAPITOLUL CINCI

# TRATAREA PUNCTELOR REFLEXOGENE DE PE PICIOARE

Înainte de a începe o şedinţă de reflexoterapie a picioarelor (*vezi pag. 76-83*), este important să vă asiguraţi că beneficiarul ei este relaxat. Exerciţiile de relaxare a picioarelor, prezentate alăturat şi continuate pe paginile 74-75, îl ajută pe pacient să beneficieze maximum de şedinţa de tratament prin reflexoterapie. Totuşi, primul pas este de a aşeza confortabil persoana căreia i se face tratamentul, fie într-un fotoliu, fie într-un şezlong (*vezi pag. 34*). Dacă beneficiarul se simte cât de puţin incomod, va începe să aibă o stare de tensiune. Aceasta va fi transmisă spre picioare, făcând mai dificil lucrul la nivelul lor şi tratamentul mai puţin eficient.

O şedinţă de reflexoterapie trebuie să dureze în jur de 50 de minute prima dată, dar pe măsură ce deveniţi mai experimentat, puteţi să o reduceţi cu 5-10 minute. Dacă unele din punctele reflexogene sunt foarte sensibile, lucraţi la nivelul lor încă o dată (*vezi şi pag. 94-126, pentru acuze specifice*).

## Tehnicile de relaxare pentru picioare

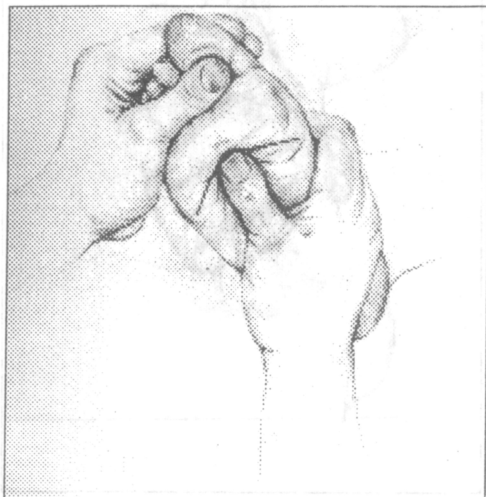
Următoarele exerciţii de relaxare au ca scop să facă picioarele mai suple şi mai flexibile. Ele se pot dovedi importante şi dacă un anumit sistem (*vezi pag. 37-71*) produce o sensibilitate deosebită a picioarelor, făcând tratamentul mai dificil de efectuat. Cei care învaţă reflexoterapia pot să găsească aceste exerciţii valoroase şi ca antrenament de rutină, deoarece ele obişnuiesc cu manipularea corectă a picioarelor şi cu menţinerea contactului permanent cu picioarele în timpul şedinţei.

Pentru fiecare exerciţiu, începeţi cu piciorul drept, apoi repetaţi la piciorul stâng. Fiecare exerciţiu trebuie să dureze aproximativ 10-15 secunde pentru fiecare picior.

**Important**

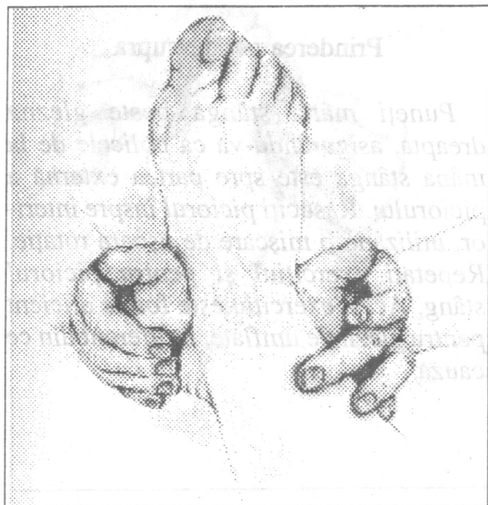
***S-ar putea să fiţi tentat să aplicaţi ulei sau cremă pe picioarele beneficiarului înainte de şedinţă. Acest lucru ar face extrem de dificil contactul cu piciorul. Dacă este necesar, pudraţi uşor piciorul cu talc, pentru a obţine o suprafaţă bună şi uscată de lucru.***

# Exerciţii de relaxare



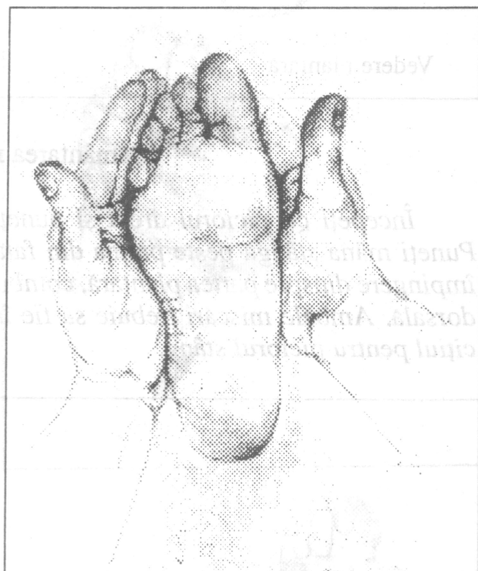
### Mişcarea laterală

*Sprijinind vârful piciorului, folosiţi mişcarea de răsucire dintr-o parte în alta, efectuată cu ambele mâini, pentru a relaxa piciorul. Începeţi cu piciorul drept şi repetaţi exerciţiul pentru piciorul stâng.*



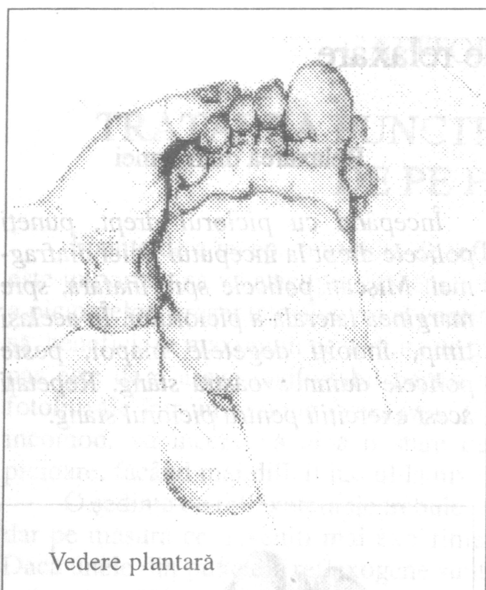
### Relaxarea diafragmei

*Începând cu piciorul drept, puneţi policele drept la începutul liniei diafragmei. Mişcaţi policele spre înafară, spre marginea laterală a piciorului. În acelaşi timp, îndoiţi degetele înapoi, peste policele dumneavoastră stâng. Repetaţi acest exerciţiu pentru piciorul stâng.*

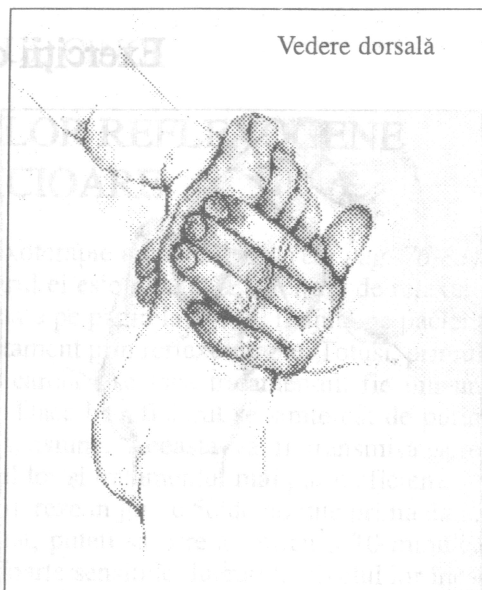


### Degajarea gleznei

*Acest exerciţiu este extrem de eficient pentru cei cu glezne rigide, înţepenite. Începeţi cu piciorul drept şi, folosind ambele mâini, balansaţi cu blândeţe piciorul dintr-o parte în alta. Repetaţi exerciţiul pentru piciorul stâng.*



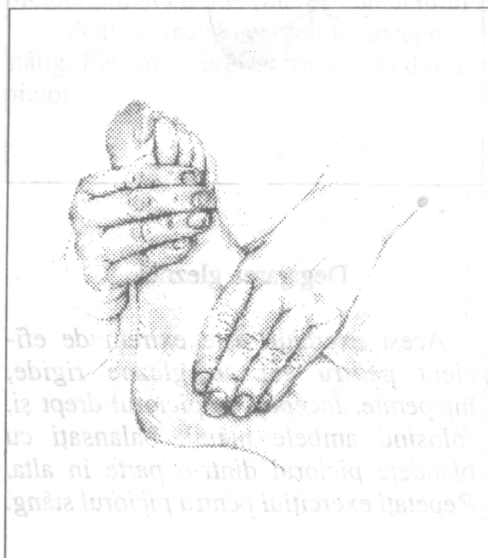
Vedere plantară



Vedere dorsală

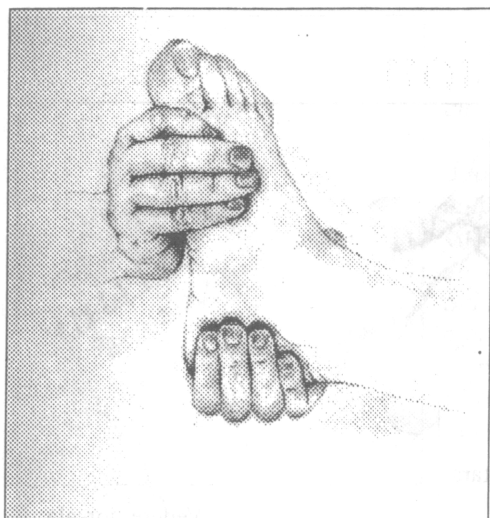
**Frământarea metatarsienelor**

*Începeți cu piciorul drept și puneți pumnul drept pe talpa piciorului drept. Puneți mâna stângă peste partea din față a piciorului. Apoi, utilizați o mișcare de împingere dinspre partea plantară, combinată cu o mișcare de apăsare dinspre partea dorsală. Ambele mișcări trebuie să fie în echilibru una cu celalată. Repetați exercițiul pentru piciorul stâng.*



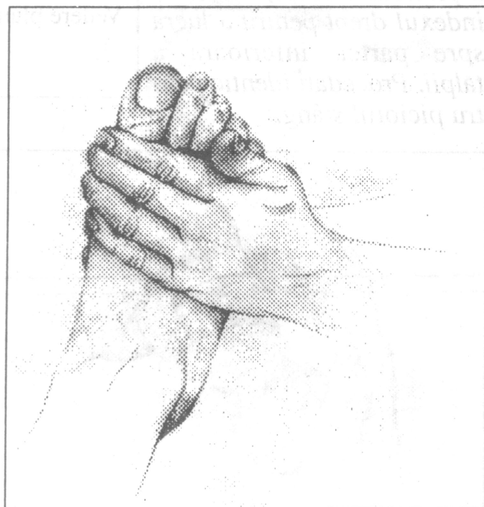
**Prinderea pe deasupra**

*Puneți mâna stângă peste glezna dreaptă, asigurându-vă că policele de la mâna stângă este spre partea externă a piciorului. Răsuciți piciorul înspre interior, utilizând o mișcare de ușoară rotație. Repetați exercițiul și pentru piciorul stâng. Acest exercițiu este foarte eficient pentru gleznele umflate, indiferent din ce cauză.*



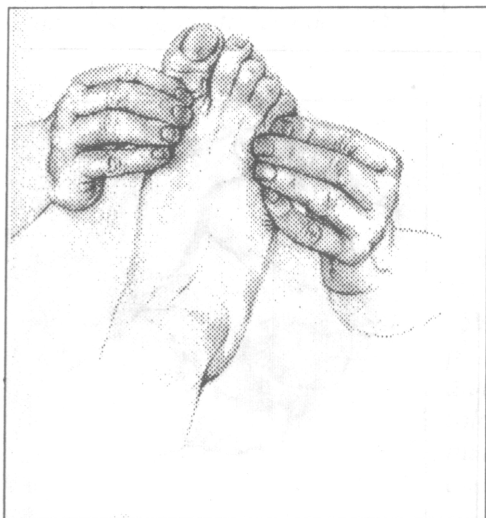
**Prinderea pe dedesubt**

*Începeți cu piciorul drept și puneți mâna stângă sub gleznă ca sprijin. Policele trebuie să fie spre partea laterală a piciorului. Răsuciți piciorul spre interior, folosind o mișcare de ușoară rotație. Repetați exercițiul și pentru piciorul stâng.*



**Frământarea piciorului**

*Prindeți piciorul drept între palme, sprijinindu-l dinspre marginea laterală. Rotiți ușor ambele mâini, efectuând o mișcare asemănătoare cu a roților de tren. Repetați și pentru piciorul stâng.*



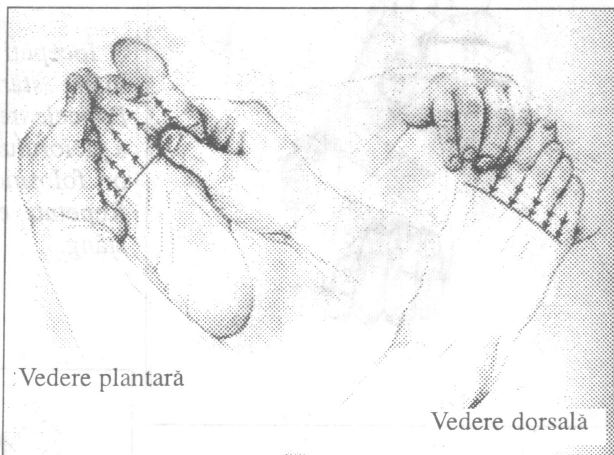
**Relaxarea cutiei toracice**

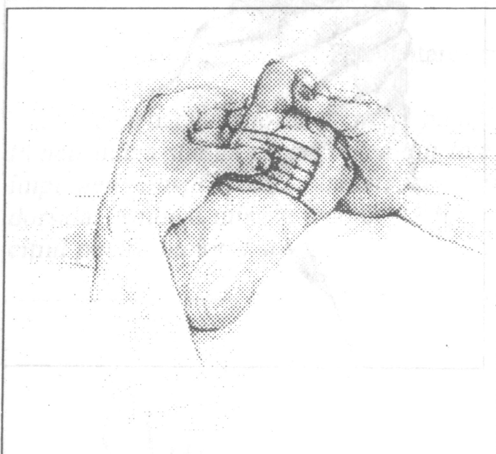
*Începând cu piciorul drept, efectuați apăsări cu ambele degete mari, celelalte degete fiind ținute pe fața dorsală a piciorului. Repetați și pentru piciorul stâng.*

# Şedinţa standard

### Lucrul la nivelul plămânului/sânului

*Vedere plantară: sprijinind piciorul drept cu mâna stângă, lucraţi zona de la baza liniei diafragmei, până la baza degetelor de la picioare. Vedere dorsală: strângeţi mâna stângă pumn şi apăsaţi pe partea plantară a piciorului drept, utilizând indexul drept pentru a lucra spre partea inferioară a tălpii. Procedaţi identic pentru piciorul stâng.*



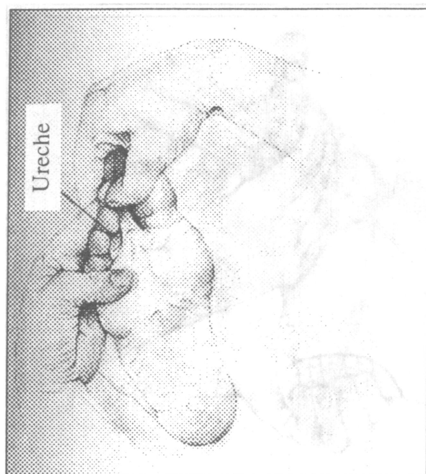
### Lucrul la nivelul inimii

*Punctele reflexogene pentru inimă se află numai pe piciorul stâng. Sprijinind vârful piciorului stâng cu mâna dreaptă, utilizaţi policele stâng pentru a lucra zona dinspre marginea medială a piciorului. După ce aţi lucrat această zonă, utilizaţi exerciţiul de relaxare a diafragmei* (vezi pag. 73).

### Lucrul la nivelul sinusurilor

*Sprijinind piciorul drept cu mâna stângă, folosiţi policele drept pentru a lucra spre vârf toate cele 5 degete. Începeţi chiar la baza degetelor şi utilizaţi o mişcare de târâre, cu pas mic, pentru a veni în contact cu întreaga suprafaţă a fiecărui deget. Repetaţi şi pentru piciorul stâng, folosind mâna dreaptă drept sprijin şi policele stâng pentru a lucra degetele.*

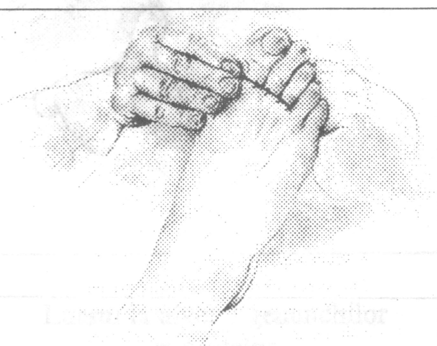





## Lucrul la nivelul ochilor şi urechilor

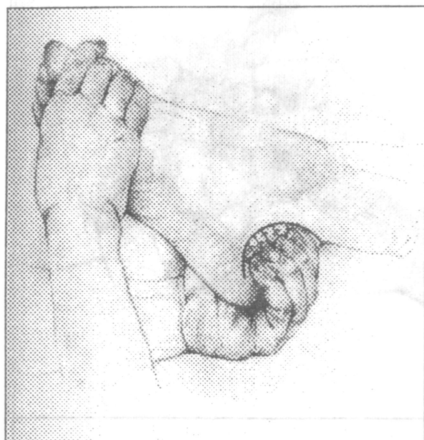
*Pentru a trata ochii, sprijiniţi piciorul drept cu mâna stângă şi puneţi policele drept imediat sub prima linie a articulaţiei celui de-al doilea deget. Rotiţi cu o mişcare de mică amplitudine, în sensul acelor de ceasornic. Utilizaţi acelaşi sprijin şi mişcare de rotaţie pe al treilea deget, pentru a trata urechile. Schimbaţi mâna de sprijin şi policele pentru a efectua tratamentul şi la piciorul stâng.*




## Lucrul la nivelul gâtului şi tiroidei

*Vedere plantară: sprijiniţi piciorul drept cu mâna stângă şi folosiţi policele drept pentru a lucra de-a lungul bazei primelor trei degete. Vedere dorsală: utilizaţi indexul drept pentru a lucra de-a lungul bazei primelor trei degete. Pentru piciorul stâng, folosiţi mâna dreaptă pentru sprijin, policele stâng pentru vederea plantară şi indexul stâng pentru cea dorsală.*

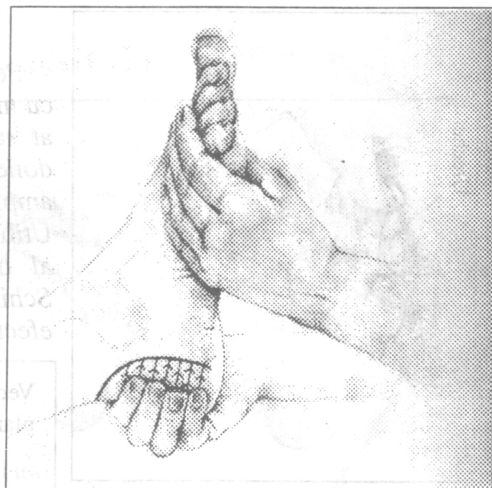


## Lucrul la nivelul coccisului

*Ţineţi piciorul drept îndreptat spre exterior (în afara corpului) cu mâna dreaptă, utilizaţi cele 4 degete de la mâna stângă pentru a lucra prin mişcarea de târâre în jurul marginii mediale a piciorului. Pentru a trata piciorul stâng, folosiţi mâna dreaptă pentru sprijin şi degetele mâinii stângi pentru masarea marginii mediale.*

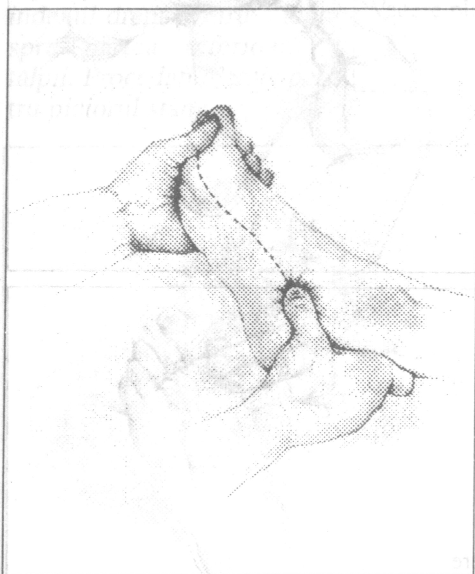
## Lucrul la nivelul şoldurilor şi pelvisului

*Ţinând piciorul drept spre exterior (în afara corpului) cu mâna stângă, efectuaţi cu cele 4 degete ale mâinii drepte o mişcare de târâre în jurul marginii laterale a piciorului. Pentru a trata piciorul stâng, utilizaţi mâna dreaptă pentru sprijin şi degetele mâinii stângi pentru masarea în jurul marginii laterale.*



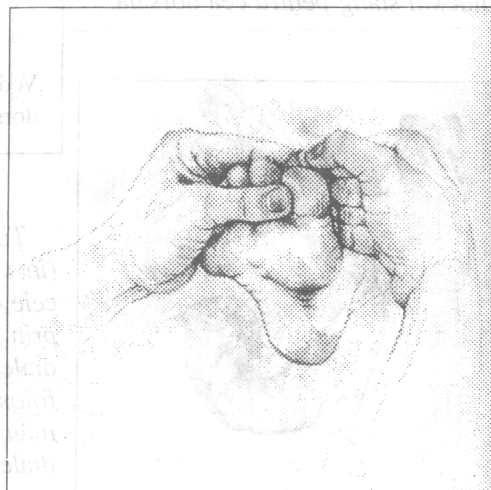
## Lucrul la nivelul coloanei vertebrale

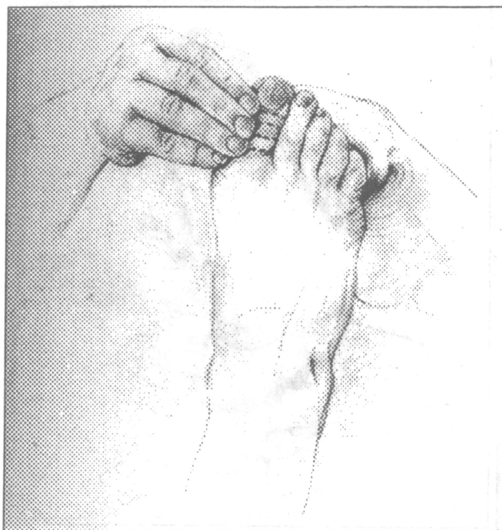
*Ţineţi piciorul drept spre exterior (în afara corpului) cu mâna stângă şi utilizaţi policele drept pentru a lucra în sus marginea medială a piciorului. Pentru a lucra piciorul stâng, folosiţi mâna dreaptă pentru sprijin şi policele stâng pentru a lucra în sus marginea medială. După lucrul la nivelul coloanei vertebrale, utilizaţi exerciţiul de degajare a gleznei* (vezi pag. 73).



## Lucrul la nivelul creierului

*Sprijiniţi piciorul drept cu mâna stângă şi lucraţi vârful halucelui cu policele drept. Pentru a lucra pe piciorul stâng, folosiţi mâna dreaptă pentru a sprijini piciorul şi policele stâng pentru a lucra halucele.*



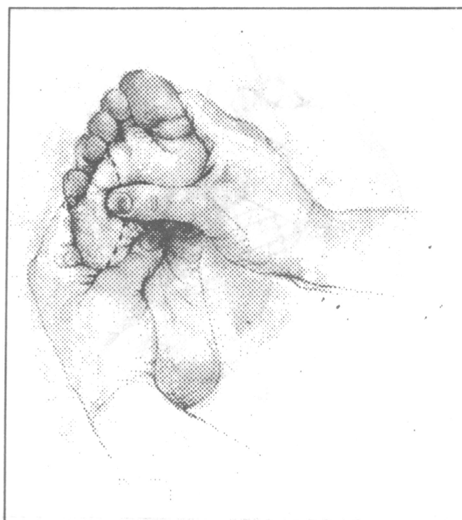


## Lucrul la nivelul feței

*Strângeți mâna stângă pumn și apăsați pe partea plantară a piciorului drept. Apoi, folosiți indexul drept pentru a lucra zona de pe fața dorsală a halucelui. Pentru a trata piciorul stâng, strângeți pumn mâna dreaptă și utilizați indexul stâng pentru a lucra zona de pe fața dorsală a halucelui.*

## Lucrul la nivelul umerilor

*Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și lucrați zona de imediat sub degetul mic, cu policele drept. Pentru piciorul stâng, utilizați mâna dreaptă pentru sprijin și policele stâng pentru a lucra punctele reflexogene.*



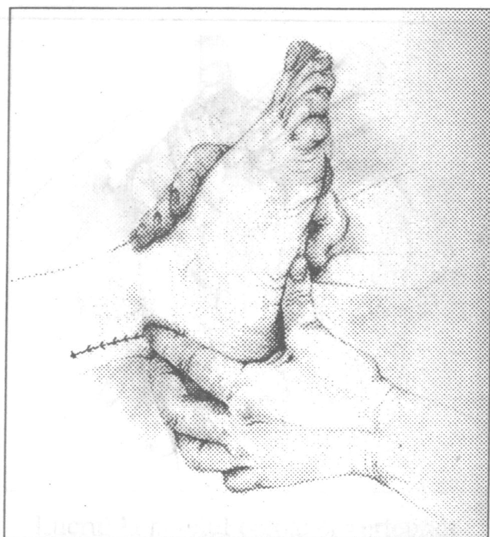


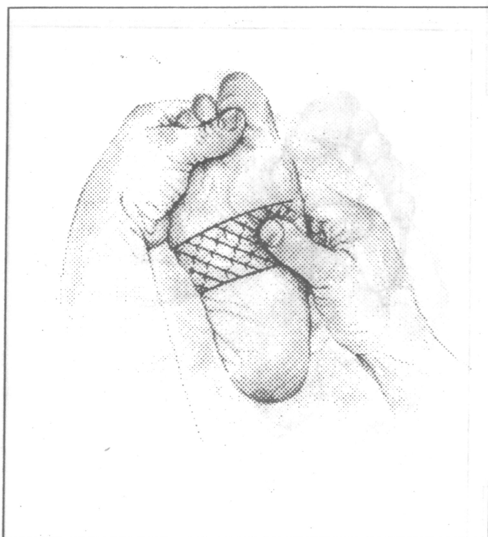
## Lucrul la nivelul genunchilor și coatelor

*Sprijiniți piciorul drept cu mâna dreaptă și folosiți indexul stâng pentru a lucra zona triunghiulară de pe partea laterală a piciorului. Pentru a trata piciorul stâng, utilizați mâna stângă pentru sprijin și indexul drept pentru a lucra aceeași zonă de pe partea laterală a piciorului.*

## Lucrul la nivelul nervului sciatic

*Sprijiniți piciorul drept cu mâna dreaptă și folosiți indexul drept pentru a lucra zona aflată imediat înapoia osului gleznei. Mergeți în sus pe gambă, aproximativ 7,5 cm. Pentru a trata piciorul stâng, utilizați mâna stângă pentru sprijin și indexul drept pentru a lucra zona dinapoia maleolei și spre gambă.*



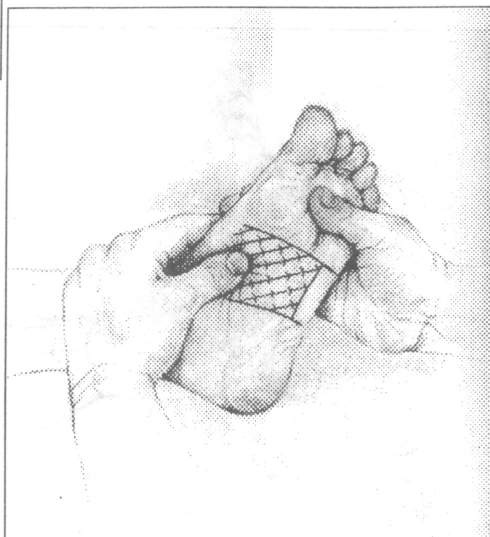


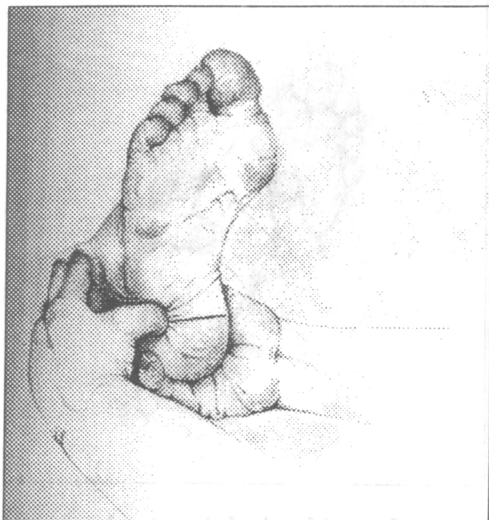
## Lucrul la nivelul ficatului

*Punctele reflexogene pentru ficat se găsesc numai pe piciorul drept. Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și utilizați policele drept pentru a lucra zona indicată.*

## Lucrul la nivelul stomacului și pancreasului

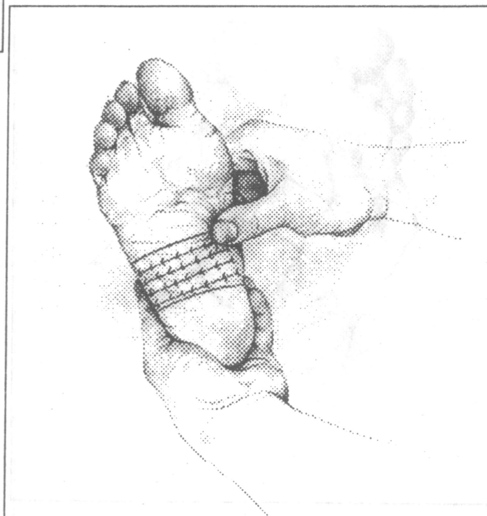
*Punctele reflexogene pentru aceste zone se află numai pe piciorul stâng. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă și utilizați policele stâng pentru a lucra zonele indicate.*





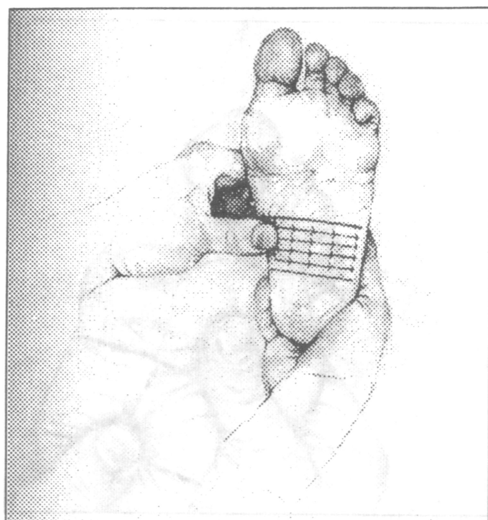
**Lucrul la nivelul valvei ileocecale**

*Punctul reflexogen pentru valva ileocecală este localizat numai pe piciorul drept. Sprijiniți călcâiul drept cu mâna dreaptă și utilizați tehnica cârligului* (vezi pag. 35) *cu policele stâng.*



**Lucrul la nivelul intestinelor (colon ascendent, transvers și intestin subțire)**

*Punctele reflexogene pentru aceste zone se află numai pe piciorul drept. Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și utilizați policele drept pentru a lucra zona de la baza călcâiului.*

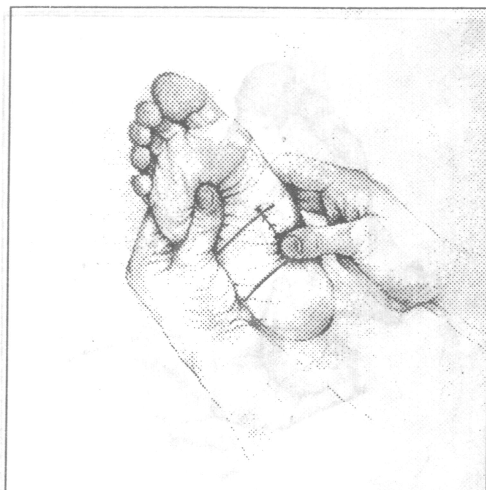


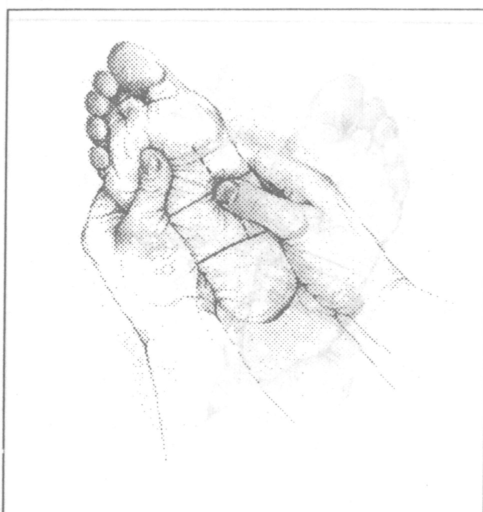
**Lucrul la nivelul intestinelor (colon transvers și descendent)**

*Punctele reflexogene pentru aceste zone se află pe piciorul stâng. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă și lucrați de-a lungul tălpii, până la baza călcâiului, cu policele stâng.*

## Lucrul la nivelul vezicii urinare

*Sprijiniţi piciorul drept cu mâna stângă şi utilizaţi policele drept pentru a lucra pe zona moale, cărnoasă, de pe marginea medială a piciorului. Pentru piciorul stâng schimbaţi mâna de sprijin şi folosiţi policele stâng pentru a lucra aceeaşi zonă.*





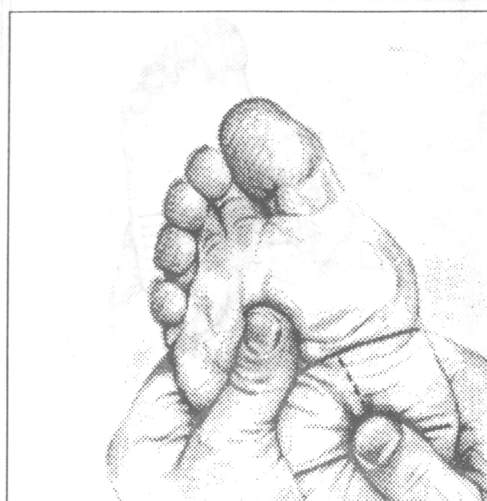
## Lucrul la nivelul ureterelor

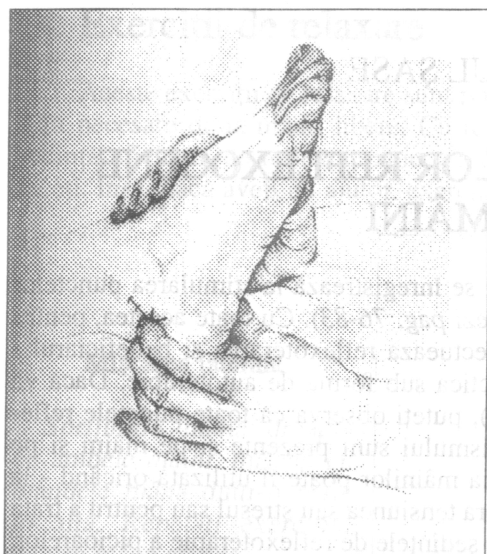
*Sprijiniţi piciorul drept cu mâna stângă şi folosiţi policele drept pentru a lucra zona. Când lucraţi pe piciorul stâng, utilizaţi aceeaşi tehnică, dar schimbaţi mâna de sprijin şi folosiţi policele stâng.*

*Notă: aveţi grijă să nu lucraţi direct pe linia ligamentară. Apăsaţi întotdeauna pe marginea medială a acestei linii, altfel apăsarea devine dureroasă.*

## Lucrul la nivelul rinichilor

*Sprijiniţi piciorul drept cu mâna stângă şi rotiţi piciorul în jurul policelui dumneavoastră drept. Pentru piciorul stâng, schimbaţi mâna de sprijin şi rotiţi piciorul în jurul policelui dumneavoastră stâng. Această tehnică produce un minimum de disconfort, în condiţiile în care, la majoritatea oamenilor, punctele reflexogene ale rinichilor au tendinţa de a fi mai sensibile decât altele.*



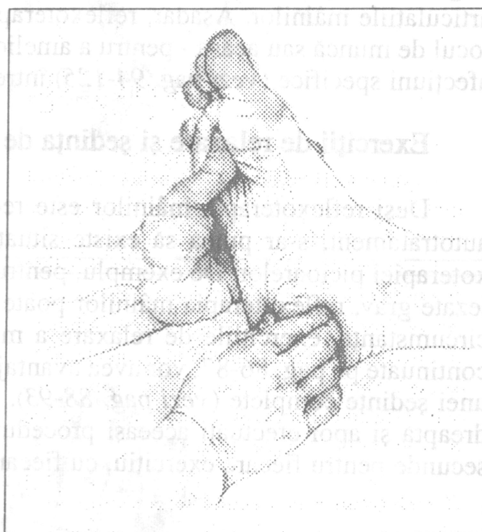


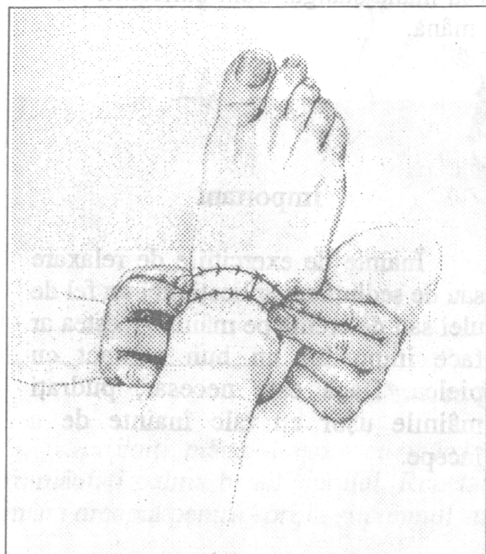
**Lucrul la nivelul ovarelor/testiculelor**

*Sprijiniți piciorul drept cu mâna dreaptă, balansați piciorul spre exterior și folosiți indexul stâng pentru a lucra zona indicată. Pentru piciorul stâng, schimbați mâna de sprijin și utilizați indexul drept.*

**Lucrul la nivelul uterului/prostatei**

*Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și folosiți indexul drept pentru a lucra de la vârful călcâiului până la osul gleznei. Pentru piciorul stâng, schimbați mâna de sprijin și utilizați indexul stâng pentru a lucra aceeași zonă.*





**Lucrul la nivelul trompelor uterine/vaselor deferente**

*Utilizând ambele degete mari de la mâini, apăsați pe talpa piciorului, în timp ce degetele arătătoare de la ambele mâini lucrează partea superioară a picioarelor. Repetați aceeași tehnică pentru piciorul stâng.*

CAPITOLUL ŞASE

# TRATAREA PUNCTELOR REFLEXOGENE DE PE MÂINI

Beneficiile majore ale reflexoterapiei se înregistrează la stimularea punctelor reflexogene aflate pe şi în jurul tălpilor (*vezi pag. 76-83*). Cu toate acestea, pentru că sunt necesari doi oameni - cel care efectuează reflexoterapia şi beneficiarul - reflexoterapia picioarelor nu se poate practica sub formă de autoterapie. Dacă vă reamintiţi harta mâinilor (*vezi pag. 28-31*), puteţi observa că toate punctele reflexogene corespunzătoare sistemelor organismului sunt prezente şi pe mâini şi pe articulaţiile mâinilor. Aşadar, reflexoterapia mâinilor poate fi utilizată oricând - la locul de muncă sau acasă - pentru a ameliora tensiunea sau stresul sau pentru a trata afecţiuni specifice (*vezi pag. 94-125*) între şedinţele de reflexoterapie a picioarelor.

## Exerciţii de relaxare şi şedinţa de reflexoterapie

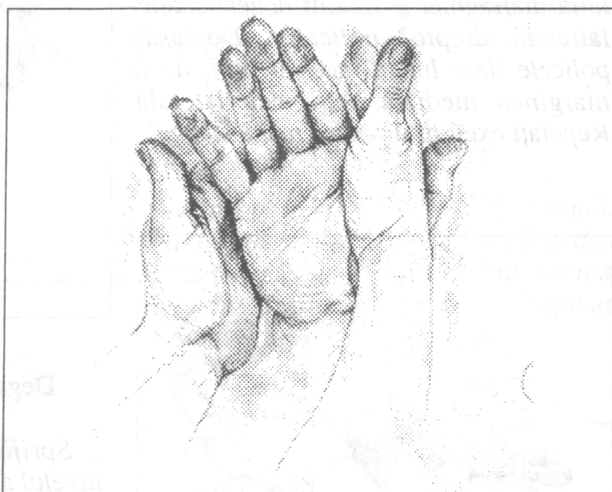
Deşi reflexoterapia mâinilor este recomandată în primul rând ca tehnică de autotratament, s-ar putea să existe situaţii în care să fie utilizată în locul reflexoterapiei picioarelor. De exemplu, pentru oamenii care au picioarele amputate sau lezate grav, reflexoterapia mâinilor poate fi efectuată de o altă persoană. În aceste circumstanţe, exerciţiile de relaxare a mâinilor, prezentate pe pagina alăturată şi continuate pe pag. 86-87, vor avea avantajele relaxării mâinilor înainte de realizarea unei şedinţe complete (*vezi pag. 88-93*). Pentru fiecare exerciţiu începeţi cu mâna dreaptă şi apoi efectuaţi aceeaşi procedură la mâna stângă. Sunt suficiente 10-15 secunde pentru fiecare exerciţiu, cu fiecare mână.

**Important**

**Înainte de exerciţiile de relaxare sau de şedinţă nu aplicaţi nici un fel de ulei sau de cremă pe mâini. Acestea ar face imposibil un bun contact cu pielea. Dacă este necesar, pudraţi mâinile uşor cu talc înainte de a începe.**

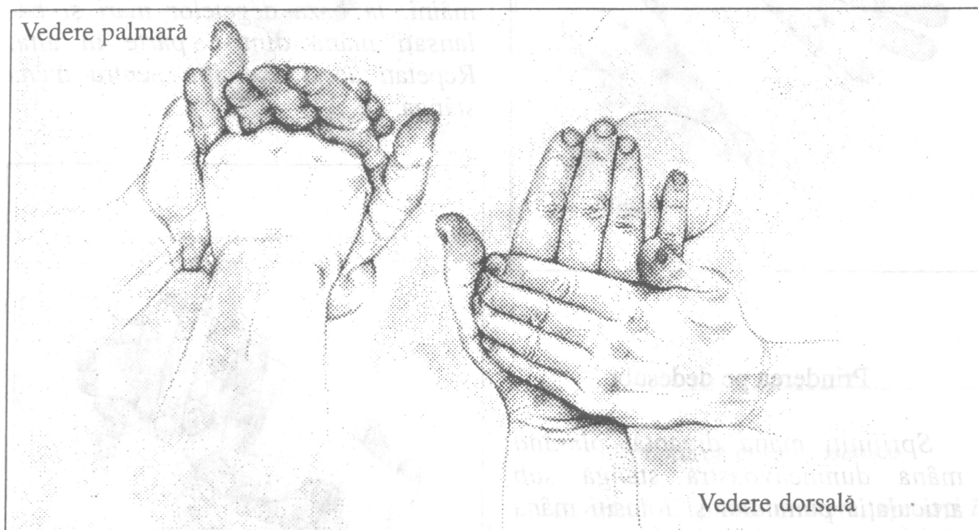
# Exerciţii de relaxare

Aceste exerciţii de relaxare sunt posibile numai dacă aveţi un ajutor, pentru că sunt necesare două mâini libere. Cu toate acestea, ele nu sunt esenţiale pentru o şedinţă eficientă de reflexoterapie a mâinilor, aşa că nu fiţi îngrijorat dacă nu le faceţi. Însă, dacă aveţi un ajutor, exerciţiile pot fi făcute, indiferent în ce ordine.



### Mişcarea laterală

*Sprijinind mâna dreaptă cu ambele mâini, mişcaţi cu blândeţe mâna dintr-o parte în alta. Repetaţi exerciţiul pentru mâna stângă.*

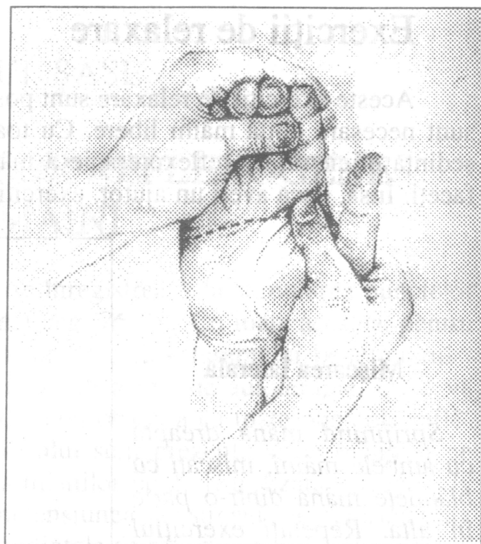


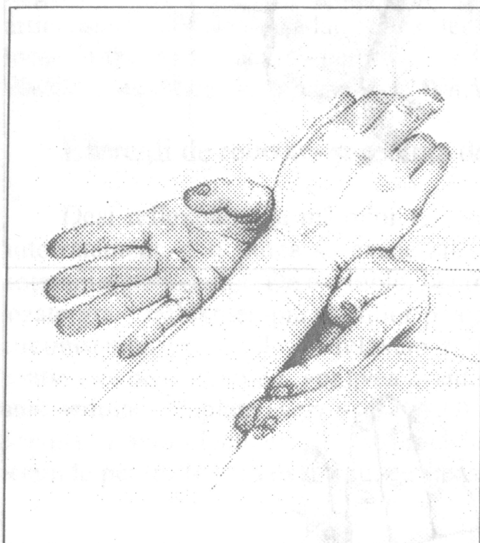

### Frământarea metacarpienelor

*Sprijiniţi mâna dreaptă cu mâna stângă, strângeţi mâna dreaptă pumn şi frământaţi palma beneficiarului. Repetaţi exerciţiul pentru mâna stângă, folosind mâna dreaptă pentru sprijin şi pumnul stâng pentru mişcarea de frământare.*

## Relaxarea diafragmei

*Acest exercițiu este excelent pentru relaxarea sistemului respirator. Lucrând pe mâna dreaptă, puneți policele drept pe linia diafragmei și îndoiți degetele celelalte în dreptul policelui. Deplasați policele de-a lungul acestei linii, de la marginea medială, spre cea laterală. Repetați exercițiul pentru mâna stângă.*



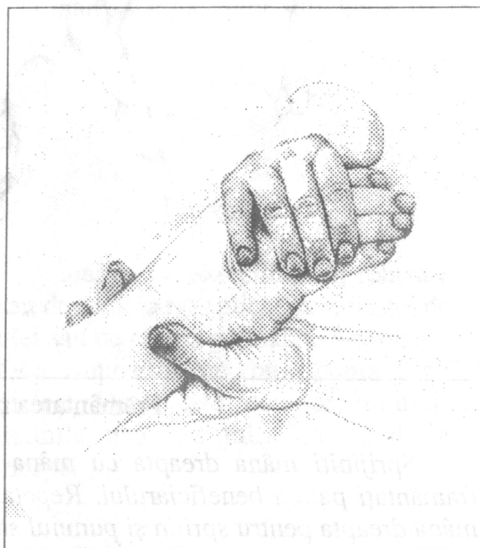


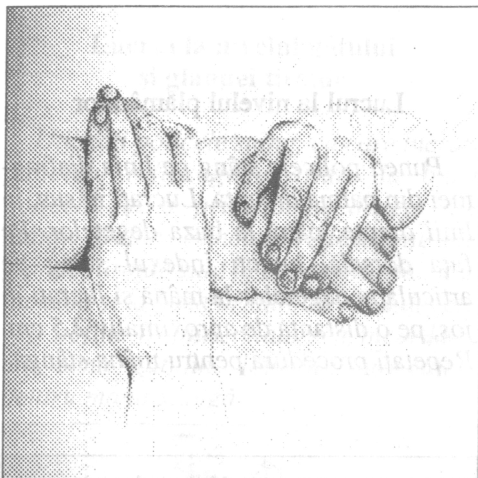
## Degajarea articulației pumnului

*Sprijiniți mâna dreaptă chiar la nivelul articulației pumnului, cu ambele mâini, la baza degetelor mari și balansați mâna dintr-o parte în alta. Repetați acest exercițiu pentru mâna stângă.*

## Prinderea pe dedesubt

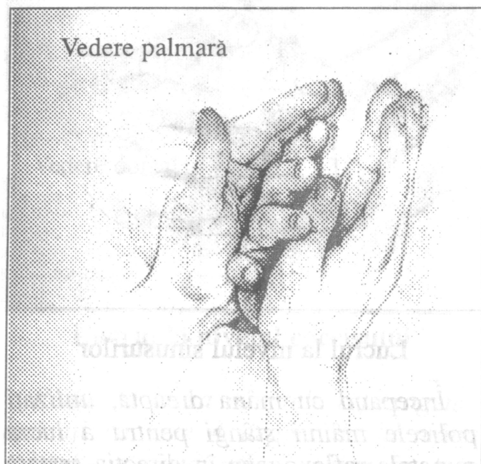
*Sprijiniți mâna dreaptă, plasând mâna dumneavoastră stângă sub articulația pumnului și folosiți mâna dreaptă pentru a răsuci mâna spre interior. Repetați exercițiul pentru mâna stângă.*





## Prinderea pe deasupra

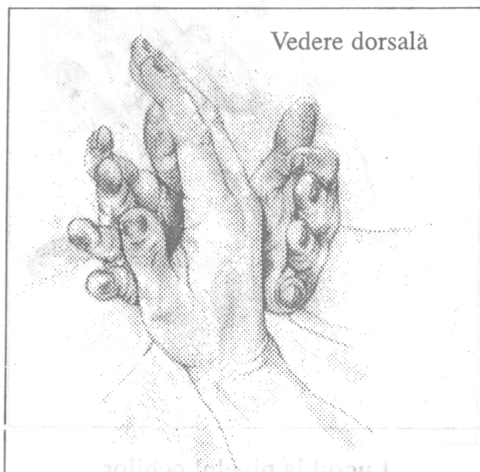
*Sprijiniți mâna dreaptă prin plasarea mâinii dumneavoastră stângi peste articulația pumnului și utilizați mâna dreaptă pentru a răsuci mâna spre interior. Repetați exercițiul pentru mâna stângă.*



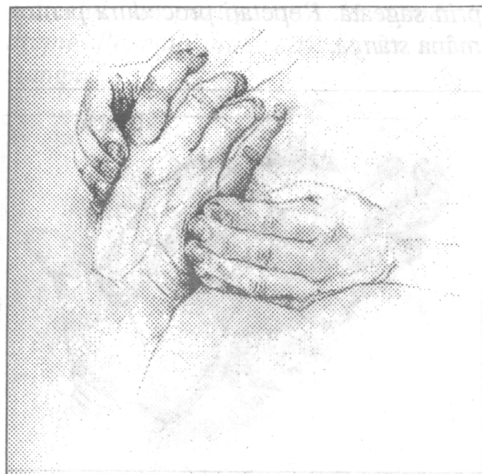
Vedere palmară

## Frământarea mâinii

*Prindeți mâna dreaptă între mâinile dumneavoastră și apoi rotiți cu blândețe mâinile, efectuând o mișcare asemănătoare roților de tren. Repetați exercițiul pentru mâna stângă.*



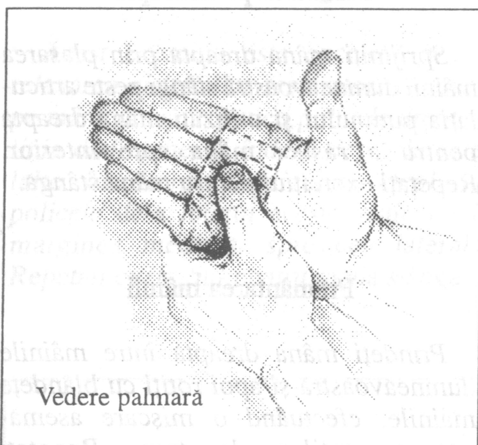
Vedere dorsală

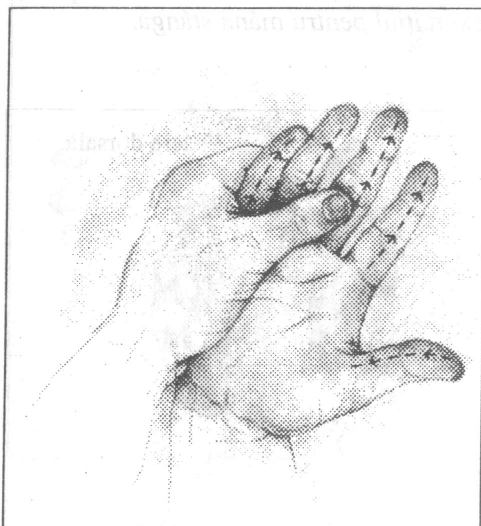


## Relaxarea cutiei toracice

*Lucrând pe mâna dreaptă, apăsați în palmă cu ambele degete mari și lucrați mâna, cu cele 4 degete libere ale fiecărei mâini așezate pe fața dorsală. Repetați exercițiul pentru mâna stângă.*

# Şedinţa standard



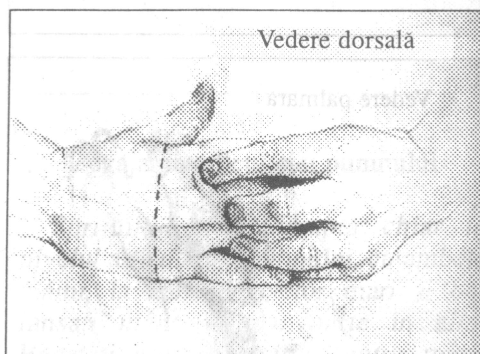



**Lucrul la nivelul ochilor şi urechilor**

*Utilizaţi policele stâng, cu care apăsaţi prima linie articulară a indexului, pe mâna dreaptă, printr-o mişcare de rotaţie* (vezi pag. 35)*. Folosiţi aceeaşi tehnică pentru punctele reflexogene ale ochilor, de pe linia primei articulaţii a celui de-al treilea deget. Repetaţi procedura pentru mâna stângă.*

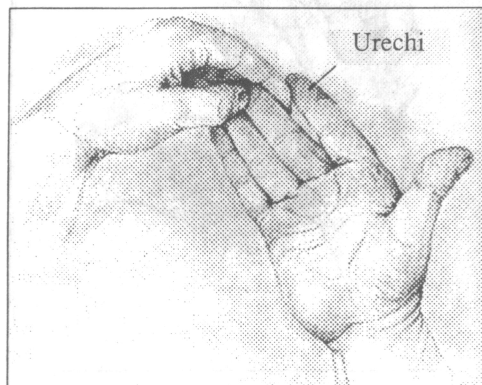
**Lucrul la nivelul plămânilor**

*Puneţi policele stâng pe linia diafragmei din palma dreaptă. Lucraţi în sus, în linii drepte, până la baza degetelor. Pe faţa dorsală, puneţi indexul stâng pe articulaţia degetelor la mână şi lucraţi în jos, pe o distanţă de aproximativ 2,5 cm. Repetaţi procedura pentru mâna stângă.*




**Lucrul la nivelul sinusurilor**

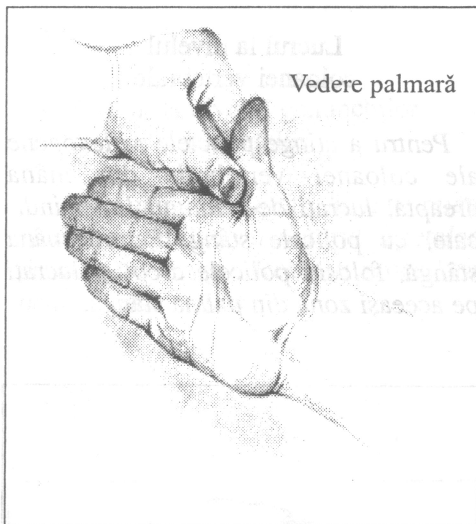
*Începând cu mâna dreaptă, utilizaţi policele mâinii stângi pentru a lucra punctele reflexogene în direcţia arătată prin săgeată. Repetaţi procedura pentru mâna stângă.*



## Lucrul la nivelul gâtului și glandei tiroide

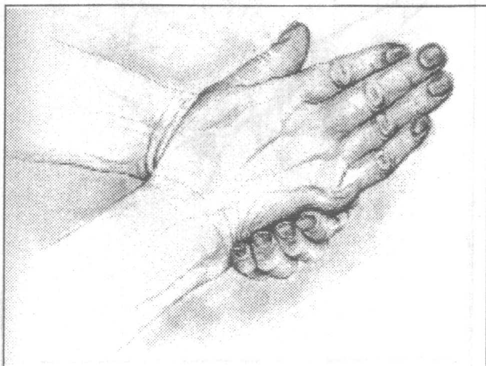
*Utilizați policele stâng, cu care lucrați punctele reflexogene aflate la baza policelui și a primelor 2 degete ale mâinii drepte. Punctele reflexogene ale glandei tiroide sunt la baza policelui, dar lucrând și la baza următoarelor 2 degete veți obține în plus reducerea încordării din zona gâtului. Repetați procedura pentru mâna stângă.*

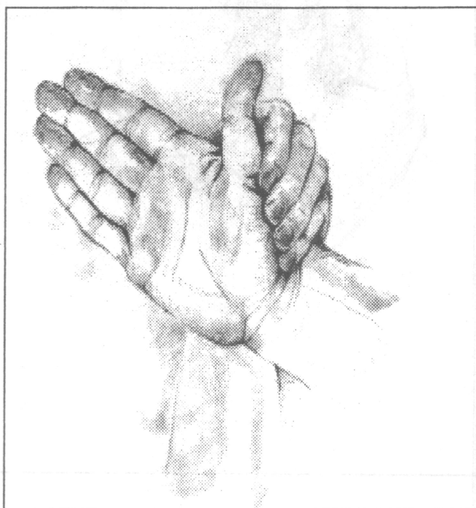

Vedere dorsală


Vedere palmară

## Lucrul la nivelul coccisului

*Pentru a lucra punctele reflexogene, apăsați cu cele 4 degete de la mâna stângă pe zona aflată chiar în fața policelui, pe partea medială a mâinii drepte. Repetați procedura pentru mâna stângă.*



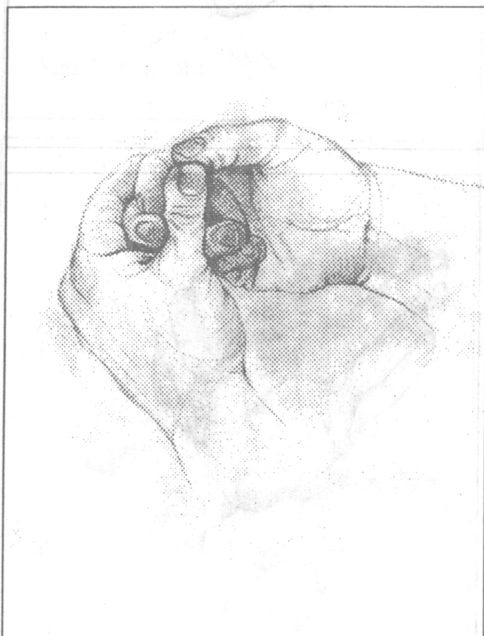


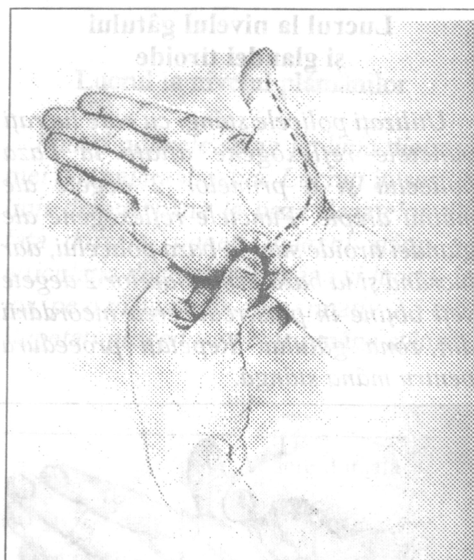
## Lucrul la nivelul șoldurilor și pelvisului

*Apăsați cu cele 4 degete ale mâinii stângi pe partea laterală a mâinii drepte. Repetați procedura pentru mâna stângă.*

## Lucrul la nivelul coloanei vertebrale

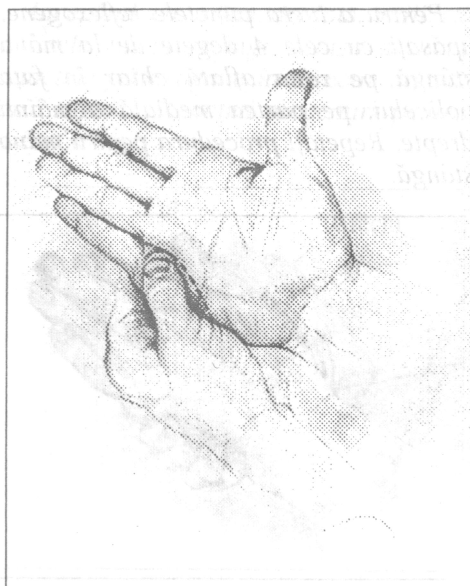
*Pentru a atinge punctele reflexogene ale coloanei vertebrale din mâna dreaptă, lucrați de-a lungul liniei indicate, cu policele stâng. Pentru mâna stângă, folosiți policele drept și lucrați pe aceeași zonă din palma stângă.*





## Lucrul la nivelul creierului

*Pentru a lucra partea dreaptă a creierului, apăsați cu policele stâng direct pe vârful policelui drept. Repetați procedura pentru mâna stângă.*



## Lucrul la nivelul umerilor

*Pentru a lucra la nivelul umărului drept, apăsați pe zona indicată de pe mâna dreaptă, utilizând policele stâng. Repetați procedura pentru mâna stângă, în punctele reflexogene pentru umărul stâng.*

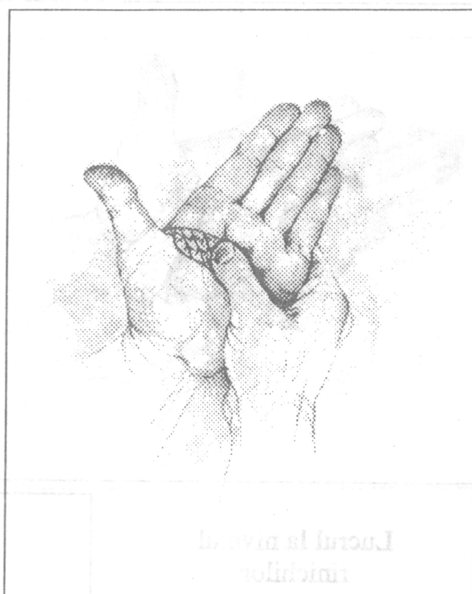


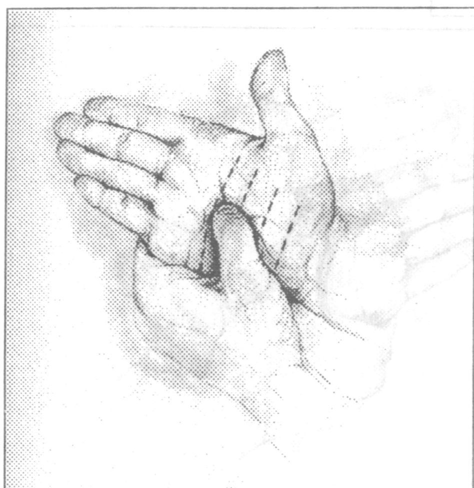
## Lucrul la nivelul genunchilor și coatelor

*Pe mâna dreaptă, lucrați mica zonă triunghiulară cu ajutorul degetelor de la mâna stângă. Repetați procedura pentru mâna stângă.*

## Lucrul la nivelul stomacului, pancreasului și splinei

*Punctele reflexogene pentru aceste părți ale corpului se găsesc numai pe mâna stângă. Folosiți policele drept pentru a lucra zona indicată de pe palma stângă. În aceeași zonă, dar pe palma dreaptă, veți găsi punctele reflexogene pentru ficat.*



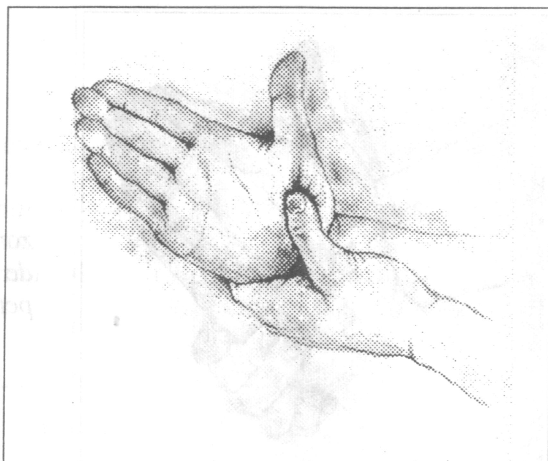


## Lucrul la nivelul colonului ascendent, transvers și descendent

*Folosiți policele stâng și lucrați transversal palma dreaptă, în zonele indicate. Repetați procedura pentru mâna stângă.*

## Lucrul la nivelul vezicii urinare

*Cu policele stâng, apăsaţi pe partea cărnoasă a palmei drepte, imediat sub degetul mare. Repetaţi procedura pentru mâna stângă.*



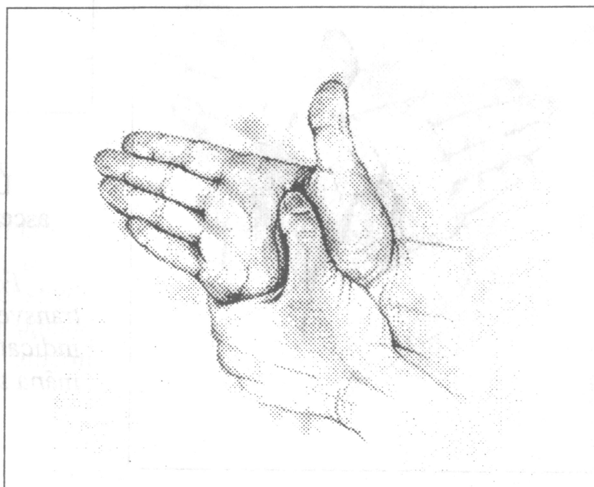


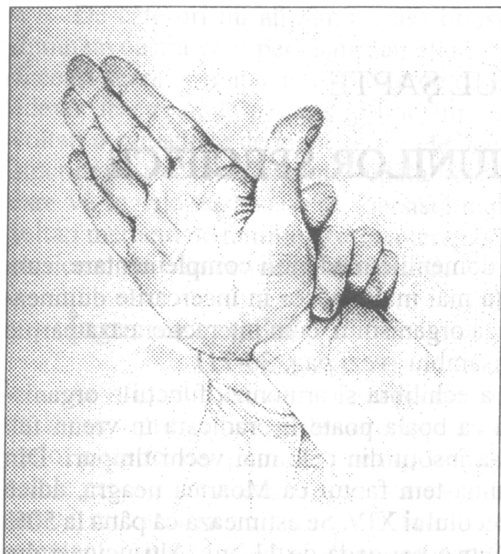
## Lucrul la nivelul ureterelor

*Lucraţi pe mâna dreaptă cu policele stâng, de la zona vezicii spre baza degetului arătător. Repetaţi procedura pentru mâna stângă.*

## Lucrul la nivelul rinichilor

*Continuaţi în sus de la linia menţionată anterior pentru uretere şi veţi găsi punctele reflexogene pentru rinichi, la locul în care policele se articulează la mână. Lucraţi punctele cu policele stâng şi repetaţi procedura pentru mâna stângă.*



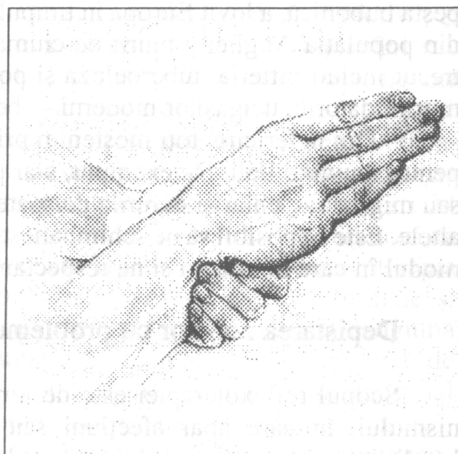


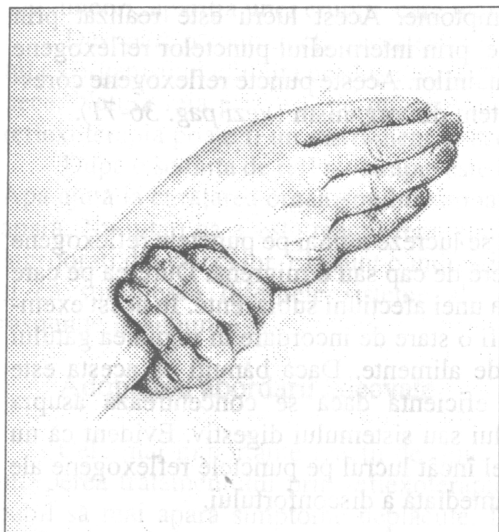
**Lucrul la nivelul uterului/prostatei**

*Folosiți al treilea deget de la mâna stângă pentru a găsi și lucra punctele reflexogene din zona articulației pumnului, sub police. Repetați procedura pentru mâna stângă.*

**Lucrul la nivelul ovarelor/testiculelor**

*Utilizați degetul trei de la mâna stângă pentru a găsi și lucra punctele reflexogene aflate chiar în fața osului articulației pumnului drept. Repetați procedura pentru mâna stângă.*





**Lucrul la nivelul trompelor/vaselor deferente**

*Apăsând cu toate cele 4 degete de la mâna stângă, lucrați zona de pe partea laterală a mâinii drepte. Repetați pentru mâna stângă.*

CAPITOLUL ŞAPTE

# TRATAREA AFECŢIUNILOR SPECIFICE

Dacă vă veţi implica în oricare din domeniile medicinii complementare, cum ar fi reflexoterapia, veţi avea cu siguranţă mai mult succes în încercările dumneavoastră dacă veţi înţelege cum funcţionează organismul, cum interacţionează părţile componente pentru a construi fiinţa în ansamblu *(vezi pag. 36-71)*.

Deşi scopul reflexoterapiei este de a echilibra şi armoniza funcţiile organismului, nu trebuie să vă amăgiţi crezând că boala poate fi eradicată în vreun fel. Boala este parte integrantă a vieţii şi ne-a însoţit din cele mai vechi timpuri. Din istoria noastră scrisă, relativ recentă, cunoaştem faptul că Moartea neagră, adică pesta bubonică, a lovit Europa în timpul secolului XIV. Se estimează că până la 50% din populaţia Angliei a murit de ciumă într-o perioadă de 11 ani. Alţi ucigaşi din trecut includ difteria, tuberculoza şi poliomielita, în timp ce astăzi există riscul să murim datorită ucigaşilor moderni – bolile cardiace şi cancerul.

Din nefericire, toţi moştenim prin codul genetic slăbiciuni sau predispoziţii pentru anumite boli. De exemplu, s-ar putea să aveţi o tendinţă spre artroză, alergii sau migrenă – chiar şi durerile de spate sunt mai frecvente în unele familii decât în altele. Este imposibil să ne schimbăm structura genetică, dar putem să ne modificăm modul în care ne tratăm şi ne respectăm propriile corpuri.

## Depistarea zonelor cu probleme

Scopul reflexoterapiei este de a redresa şi de a întări zonele slabe ale organismului, în care apar afecţiuni sau simptome. Acest lucru este realizat prin localizarea şi tratarea zonelor cu probleme, prin intermediul punctelor reflexogene ce se găsesc pe şi în jurul picioarelor sau mâinilor. Aceste puncte reflexogene corespund fiecărei componente sau fiecărui sistem din organism *(vezi pag. 36-71)*.

## Privind dincolo de aparenţe

Totuşi, nu totdeauna este suficient să se lucreze numai pe punctele reflexogene pentru, să spunem, cap, dacă există o durere de cap sau o migrenă. Durerea pe care o simţiţi poate fi mai degrabă manifestarea unei afecţiuni subiacente. În acest exemplu, cauza de fond a durerii de cap poate fi o stare de încordare în regiunea gâtului sau o reacţie alergică la anumite tipuri de alimente. Dacă bănuiţi că acesta este cazul, atunci reflexoterapia va fi mai eficientă dacă se concentrează asupra punctelor reflexogene ce corespund gâtului sau sistemului digestiv. Evident că nu trebuie ignorată nici zona dureroasă, astfel încât lucrul pe punctele reflexogene ale capului vor ajuta probabil la diminuarea imediată a disconfortului.

De câte ori nu aţi venit acasă obosit de la serviciu şi i-aţi spus partenerului dumneavoastră că o persoană sau alta v-a bătut la cap toată ziua, iar mai târziu, în aceeaşi seară, v-a apucat o durere de cap? Adesea este mai mult decât un dram de adevăr în cuvintele pe care le folosim şi, dacă sunteţi atent, veţi putea să vă dezvoltaţi o capacitate de înţelegere a elementelor cauză-şi-efect legate de multe dintre afecţiunile frecvente care ne supără din când în când. Totuşi, dacă aveţi simptome care vă îngrijorează sau care persistă mai mult timp, nu trebuie să ezitaţi să consultaţi medicul de familie. Reflexoterapia este considerată complementară medicinii clasice şi nu o înlocuitoare a acesteia.

## Îngrijirea trupului

Ar fi ideal dacă am acorda propriilor noastre trupuri aceeaşi atenţie regulată, cu aspecte preventive şi de corectare a disfuncţiilor, pe care o acordăm autoturismelor noastre, dar puţini dintre noi fac acest lucru. În mod constant, ignorăm semnalele precoce de alarmă care arată că ceva nu este în regulă, cum ar fi durerile sau numai senzaţia că nu suntem în formă, ori că „suntem deprimaţi fără motiv", şi aşteptăm până ce cădem pradă unei afecţiuni care poate necesita săptămâni sau chiar luni de reflexoterapie pentru a îndrepta lucrurile. Nu uitaţi că este nevoie numai de o mică pietricică pentru a declanşa o alunecare de teren.

Nu este ceva neobişnuit ca după o şedinţă de reflexoterapie starea dumneavoastră să pară un pic mai rea decât înainte de începerea tratamentului. Această reacţie nu durează mai mult de o zi, fiind foarte rare cazurile când continuă peste 24 de ore. Motivul apariţiei acestui tip de reacţie, mai ales când se tratează tulburări ca migrena, astmul, acuzele intestinale şi alte afecţiuni organice, este că reflexoterapia stimulează organele de epurare – ficatul, plămânii, rinichii, sistemul limfatic şi intestinul. Această stimulare produce eliberarea toxinelor în circulaţia sanguină înainte de a fi eliminate din organism. Rezultatul este apariţia unor simptome de scurtă durată ca dureri de cap, creşterea cantităţii de urină şi a tranzitului intestinal sau, uneori, apariţia unei erupţii, care nu trebuie să alarmeze decât dacă persistă.

Deşi pare o contradicţie, acestea sunt de fapt semne de vindecare şi indică faptul că organismul elimină produşii reziduali şi toxinele înainte de a începe să se vindece. Natura reia procesul de refacere numai după o dezintoxicare prealabilă, iar reflexoterapia poate fi un instrument al acestui proces de refacere.

După o şedinţă de reflexoterapie este bine să se consume apă minerală din plin. Apa ajută la curăţarea organismului şi poate diminua reacţiile neplăcute care pot să apară. Nu uitaţi că aceste reacţii reprezintă un semn pozitiv şi că nu trebuie să vă îngrijoraţi din cauza lor. Ele sunt o indicaţie concretă că reflexoterapia este eficientă şi că stimulează diferitele sisteme ale organismului, iar trupul dumneavostră răspunde la acţiunea ei.

## Adoptarea abordării adecvate

Cele mai importante reacţii de tipul celor prezentate mai sus pot să apară la începerea tratamentului prin reflexoterapie; la şedinţele ulterioare este puţin probabil să mai apară simptome neplăcute. Dar, pe de altă parte, nu vă aşteptaţi ca

reflexoterapia să vă producă o ameliorare instantanee a acuzelor care v-au făcut să apelaţi la ajutorul ei. Aşteptările trebuie să vă fie realiste, deci, reţineţi că progresele, în cele mai multe cazuri, sunt treptate. În fiecare săptămână vă veţi simţi mai bine, până ce, la aproximativ a şasea sau a şaptea şedinţă, veţi constata o îmbunătăţire evidentă a stării generale de sănătate.

Deşi acest capitol al cărţii se axează pe tratarea afecţiunilor specifice, o practică bună a reflexoterapiei impune ca fiecare şedinţă de tratament să înceapă cu o serie de exerciţii de relaxare pentru picioare sau, dacă acestea nu pot fi folosite din diverse motive, pentru mâini. Aceste exerciţii le găsiţi la începutul capitolelor de tratament specific (*vezi pag. 72-83 şi, respectiv, 84-93*). Principiul care stă la baza acestor exerciţii este de a îndepărta orice încordare a picioarelor sau mâinilor, ceea ce face ca lucrul pe punctele reflexogene să fie mai eficient.

După exerciţiile de relaxare, treceţi la şedinţa standard de reflexoterapie. Exerciţiile şedinţei vizează toate părţile principale ale organismului – cu tonifierea şi reglarea fină a activităţii lor - deoarece toate sunt importante şi reprezintă părţi integrante ale îngrijirii stării generale de sănătate şi ale programului zilnic de întreţinere.Când efectuaţi o şedinţă standard, fiţi atent la punctele reflexogene care par mai sensibile; acestea ne avertizează de obicei asupra unor problemele specifice de sănătate. La sfârşitul şedinţei, care trebuie să dureze în jur de 40-50 de minute, în funcţie de experienţa căpătată, reveniţi la punctele reflexogene la care aţi constatat sensibilitate crescută şi lucraţi din nou pe ele, aşa cum a fost prezentat în aceste capitole. Acest lucru nu va prelungi şedinţa cu mai mult de aproximativ 5 minute.

În acest capitol veţi găsi ilustraţii ale tehnicilor necesare pentru tratarea afecţiunilor specifice, cum ar fi sindromul de colon iritabil, angina, durerile menstruale, durerile lombare şi multe altele. Acestea sunt concepute ca o listă concisă, astfel încât descrierea detaliată a poziţiilor exacte ale mâinilor şi degetelor se repetă deseori. Dacă aveţi nevoie de informaţii suplimentare, atunci apelaţi la capitolele respective de tratament al mâinilor sau picioarelor.

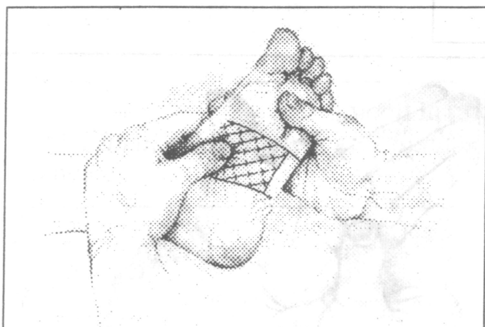
Deoarece reflexoterapia picioarelor necesită prezenţa a doi oameni - cel care o efectuează şi beneficiarul - nu este posibil să fie folosită ca terapie de autoajutor, astfel încât informaţiile referitoare la picioare prezintă cel mai mare interes pentru cei care practică reflexoterapia. Cu toate acestea, reflexoterapia mâinilor este o tehnică de autoajutor, fiind prezentată cu scopul de a vă permite să lucraţi dumneavoastră înşivă pentru anumite probleme de sănătate între şedinţele de terapie a picioarelor.

# Sistemul digestiv

Sistemul digestiv trebuie să facă față unei mari varietăți de alimente și băuturi pe care le ingerăm și, din acest motiv, el este predispus la indigestie și se poate dezechilibra cu ușurință. Stresul joacă și el un rol semnificativ în tulburările sistemului digestiv (*vezi pag. 39-41*).

## Indigestia

Indigestia este provocată de un spasm muscular al stomacului și este însoțită de o secreție dezechilibrată a enzimelor digestive. Acest lucru poate duce la flatulență și disconfort general, însoțite adesea de hiperaciditate.

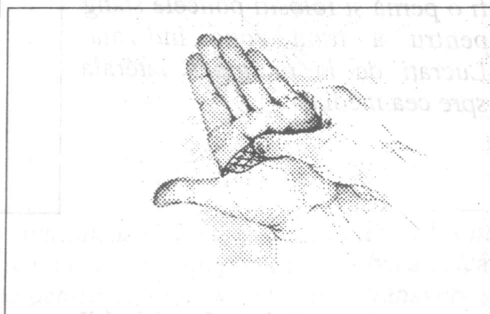


### Lucrul la nivelul piciorului

*Punctele reflexogene pe care trebuie lucrat în caz de indigestie sunt cele de la nivelul stomacului și pancreasului. Acestea se găsesc numai pe piciorul stâng. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă și folosiți policele stâng pentru a lucra zona indicată.*

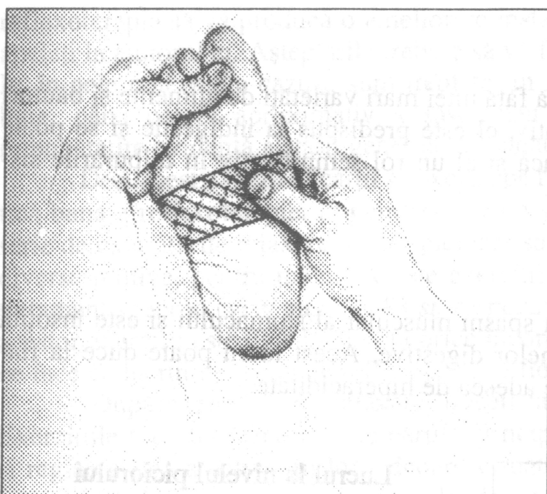
### Lucrul la nivelul mâinii

*Punctele reflexogene ale stomacului, pancreasului și splinei se află numai pe mâna stângă. Lucrați pe palma stângă cu policele drept în zona indicată, folosind mișcarea obișnuită de târâre în sus* (vezi pag. 32).



## Calculii biliari

Calculii biliari sunt mici pietre granulare care se formează în vezica biliară și, dacă nu se tratează, pot până la urmă să blocheze canalul biliar. Bila este secretată în sistemul digestiv pentru a ajuta la digestia grăsimilor, ea acționând și ca lubrifiant în evacuarea produșilor reziduali din intestin. Mulți oameni care s-au operat de litiază veziculară suferă după aceea de constipație, care nu a fost prezentă înainte de operație. Reflexoterapia poate fi utilă în eliminarea calculilor veziculari. Mulți suferinzi au apelat la reflexoterapie pentru a obține ameliorarea afecțiunii lor în perioada de dinainte de operație, iar la controlul efectuat preoperator s-a descoperit că nu mai existau calculii.

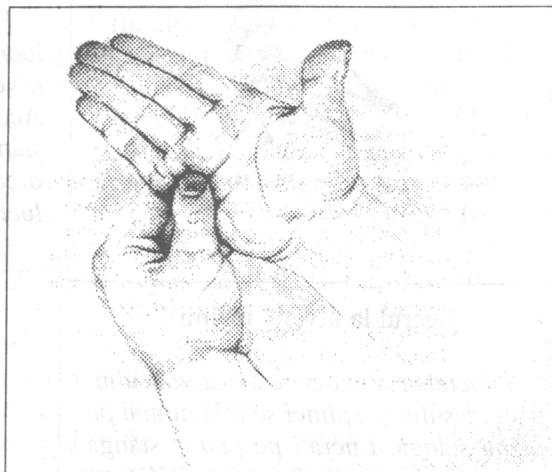


**Lucrul la nivelul piciorului**

*Pentru a ameliora durerea produsă de calculii biliari și a ajuta eliminarea acestora, trebuie să lucrați punctele reflexogene pentru ficat și vezica biliară, care se găsesc numai pe piciorul drept. Sprijiniți vârful piciorului drept cu mâna stângă, folosiți policele drept și tratați zona indicată.*

**Lucrul la nivelul mâinii**

*Punctele reflexogene pentru ficat și vezica biliară se află numai pe mâna dreaptă. Puneți mâna dreaptă pe un suport moale, cum ar fi o pernă și folosiți policele stâng pentru a trata zona indicată. Lucrați de la marginea laterală spre cea medială.*

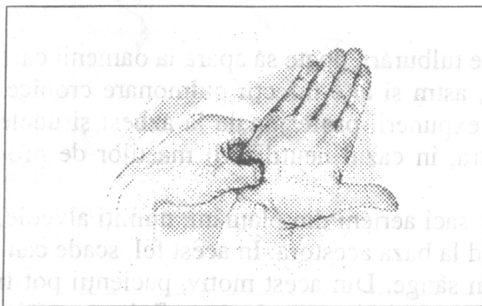


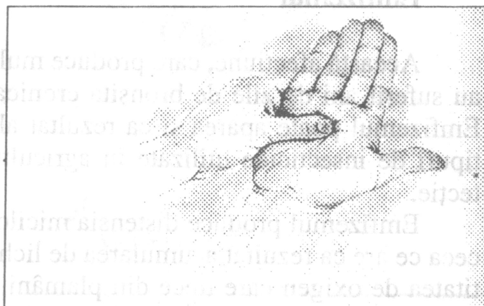
## Sindromul de colon iritabil

Evenimentele legate de sindromul de colon iritabil sunt adesea însoțite de durere, care poate fi intensă, în abdomenul inferior. Această afecțiune neplăcută poate duce la unii oameni la constipație, iar la alții la diaree. La baza acestor episoade se află foarte frecvent starea de tensiune, mulți oameni raportând o accentuare a simptomelor înainte de un examen important sau de un interviu pentru un post. O modificare a programului zilnic poate, de asemenea, declanșa un episod de sindrom de colon iritabil, ca de exemplu schimbarea programului de lucru din ture de zi în ture de noapte sau invers.

## Lucrul la nivelul mâinilor

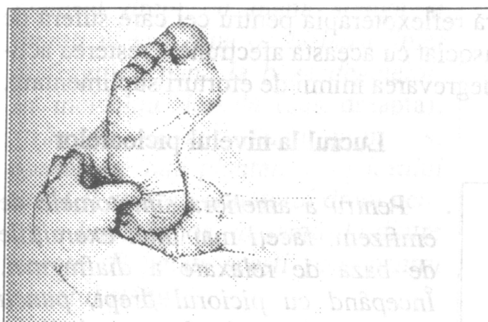
*Ca prim pas, utilizaţi tehnica cârligului* (vezi pag. 35) *pentru a lucra punctul valvei ileocecale* (sus). *Apoi, începeţi cu mâna dreaptă, la marginea laterală a liniei taliei* (drepata), *folosind tehnica obişnuită a policelui şi lucraţi de-a lungul palmei, în linii drepte, până la baza mâinii. Exerciţiile de relaxare a mâinilor vor îmbunătăţi semnificativ eficienţa tratamentului.*

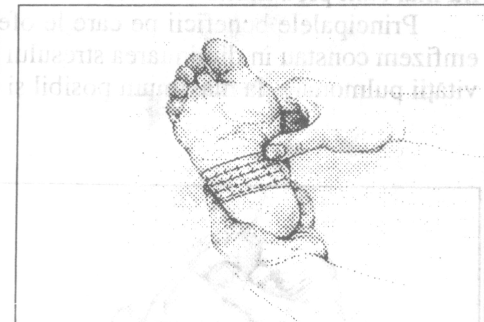




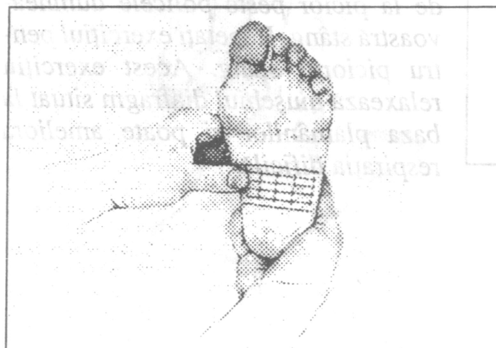
## Lucrul la nivelul picioarelor

*Mai întâi, folosiţi tehnica cârligului* (vezi pag. 35) *pe punctul valvei ileocecale* (stânga).





*Apoi, începeţi cu piciorul drept, de la marginea medială a liniei taliei, folosind policele stâng, şi lucraţi zona indicată* (dreapta) *în linii drepte, până la baza călcâiului. Aici veţi lucra punctele reflexogene pentru colonul ascendent şi transvers şi pentru intestinul subţire.*



*Schimbaţi piciorul cu cel stâng* (stânga) *şi lucraţi în linii drepte, cu policele stâng, de la marginea medială a liniei taliei, până la baza călcâiului. De această dată veţi lucra punctele reflexogene pentru colonul transvers, descendent şi sigmoid şi cele ale rectului.*

# Sistemul respirator

Principalele organe ale sistemului respirator sunt cei doi plămâni şi căile respiratorii, care încep cu nasul şi gura (*vezi pag. 46-49*).

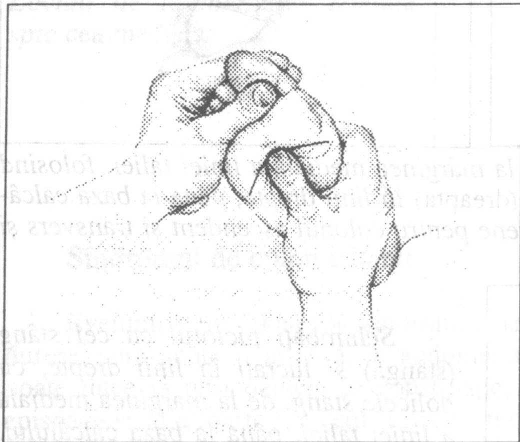
## Emfizemul

Această afecţiune, care produce multe tulburări, poate să apară la oamenii care au suferit ani de zile de bronşită cronică, astm şi alte infecţii pulmonare cronice. Emfizemul poate apărea şi ca rezultat al expunerii profesionale la azbest şi unele tipuri de insecticide utilizate în agricultură, în cazul neutilizării măştilor de protecţie.

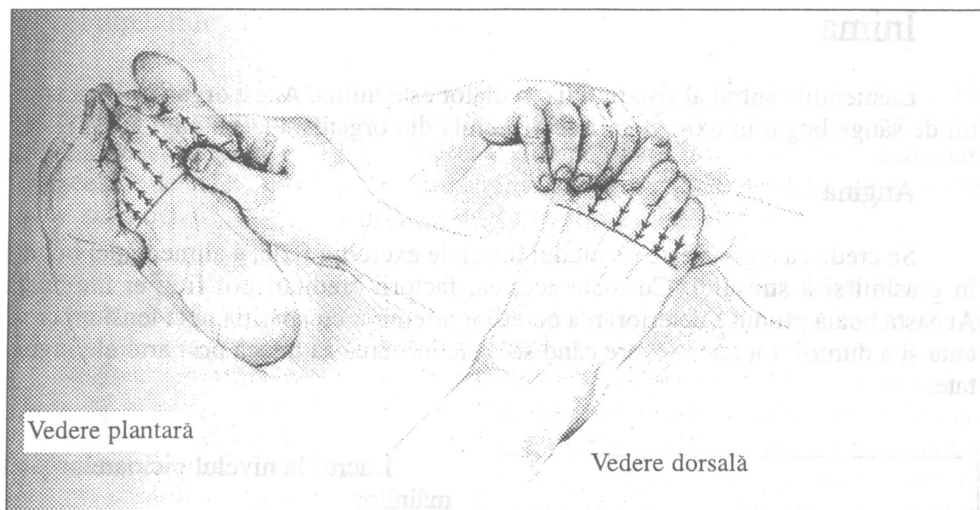
Emfizemul produce distensia micilor saci aerieni din plămâni, numiţi alveole, ceea ce are ca rezultat acumularea de lichid la baza acestora. În acest fel, scade cantitatea de oxigen care trece din plămâni în sânge. Din acest motiv, pacienţii pot fi grav invalidaţi, cele mai simple activităţi făcându-i să-şi piardă suflul, să gâfâie. Inima este supusă unui efort important, iar în afara antibioticelor utilizate pentru a combate infecţiile respiratorii repetate şi a corticosteroizilor care reduc inflamaţia, nu mai sunt prea multe de făcut în aceste cazuri.

Principalele beneficii pe care le oferă reflexoterapia pentru cei care suferă de emfizem constau în diminuarea stresului asociat cu această afecţiune, creşterea activităţii pulmonare la maximum posibil şi degrevarea inimii de eforturi suplimentare.

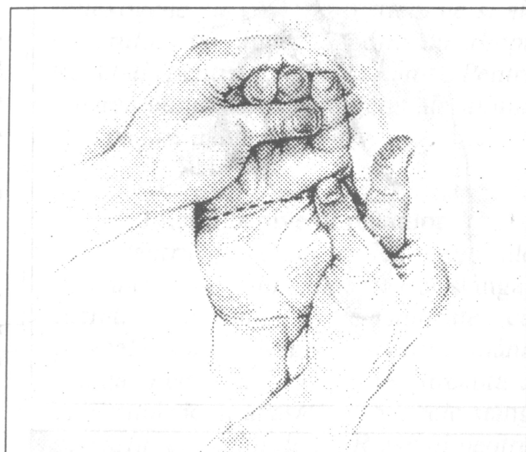
### Lucrul la nivelul picioarelor

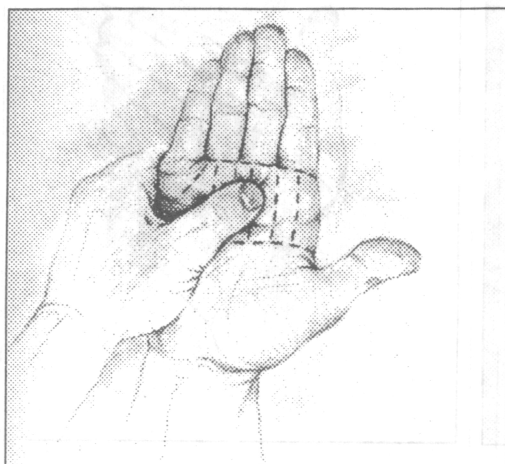


*Pentru a ameliora simptomele de emfizem, faceţi mai întâi exerciţiile de bază de relaxare a diafragmei. Începând cu piciorul drept, puneţi policele drept la începutul liniei diafragmei. Mişcaţi degetul spre înafară, spre marginea laterală a piciorului. În acelaşi timp, îndoiţi degetele de la picior peste policele dumneavoastră stâng. Repetaţi exerciţiul pentru piciorul stâng. Acest exerciţiu relaxează muşchiul diafragm situat la baza plămânilor şi poate ameliora respiraţia dificilă.*




*Apoi, lucrați la nivelul punctelor reflexogene ale plămânilor/sânilor. În incidența plantară* (sus), *sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și lucrați în sus zona de la baza liniei diafragmei, până la baza degetelor. În incidența dorsală* (sus dreapta), *strângeți mâna stângă pumn și apăsați pe fața plantară a piciorului drept și utilizați arătătorul drept pentru a lucra în jos, în șanțurile dintre degete. Repetați acești pași pentru piciorul stâng.*





## Lucrul la nivelul mâinilor

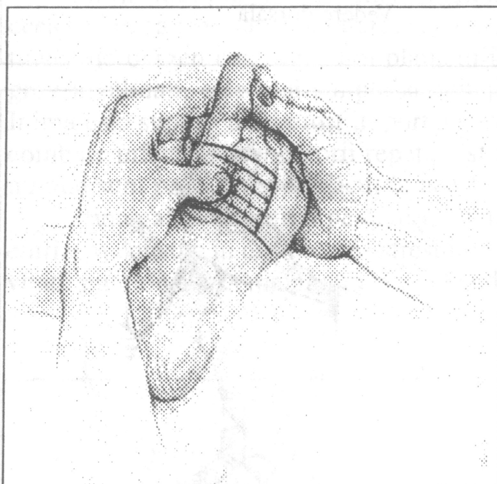
*Pentru execițiul de relaxare a diafragmei* (sus) *veți avea nevoie de un ajutor; exercițiul este excelent pentru relaxarea sistemului respirator* (vezi pag. 86). *Pentru a lucra la nivelul punctelor reflexogene ale plămânilor* (stânga), *puneți policele stâng pe linia diafragmei din palma dreaptă. Lucrați în sus, în linii drepte, până la baza degetelor. Repetați pentru mâna stângă.*

# Inima

Elementul central al sistemului circulator este inima. Acest organ asigură aportul de sânge bogat în oxigen în fiecare celulă din organism (*vezi pag. 50-51*).

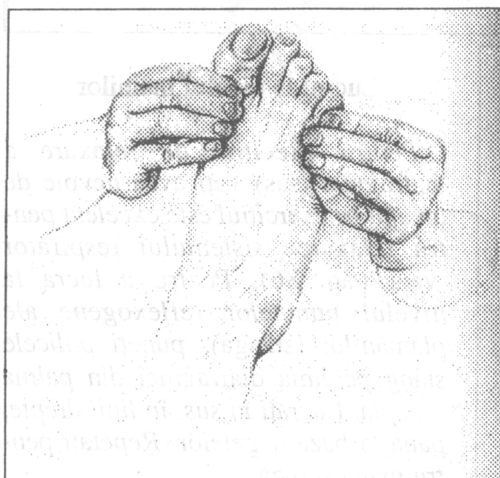
## Angina

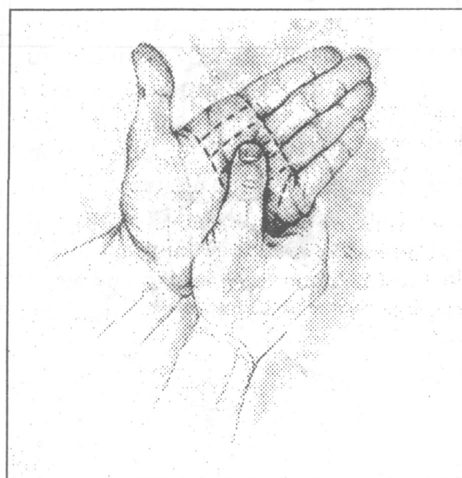
Se crede că angina este rezultatul lipsei de exercițiu fizic, a alimentației bogate în grăsimi și a stresului. Cu toate acestea, factorii ereditari pot fi și ei implicați. Această boală produce deteriorarea pereților arterelor, cu apariția unei tensiuni crescute și a durerii toracice severe când sângele încearcă să treacă prin arterele înguste.



**Lucrul la nivelul picioarelor și al mâinilor**

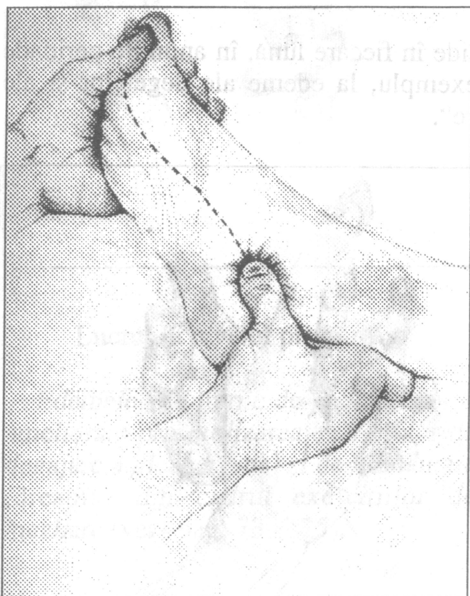
*Punctele reflexogene ale inimii se află numai pe piciorul stâng* (stânga). *Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă, folosiți policele stâng și lucrați zona în linii orizontale. Exercițiul de relaxare a cutiei toracice* (jos - vezi și pag. 75) *este și el foarte util. Pentru tratarea anginei prin tehnica de autotratament, sprijiniți mâna stângă pe o pernă și lucrați zona punctelor reflexogene ale inimii cu policele drept* (jos stânga).





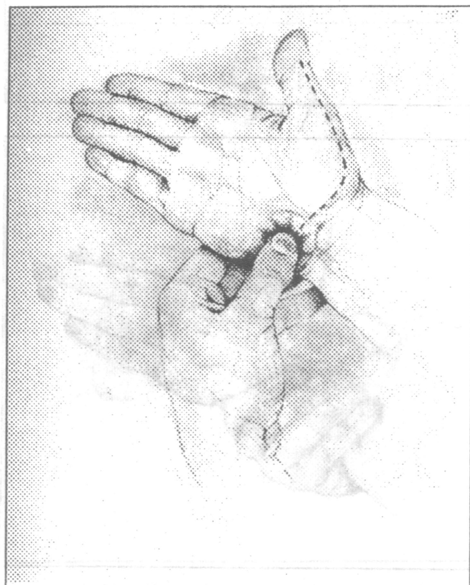
## Palpitațiile

Palpitațiile, sau accelerarea bătăilor inimii, sunt frecvente. Uneori ele pot reprezenta un simptom al unei afecțiuni cardiace, așa că este bine să consultați medicul dacă acestea se repetă. Alte cauze de palpitații includ alergiile alimentare și excesele de cafeină sau alcool, dar cel mai frecvent palpitațiile apar datorită stresului și anxietății.



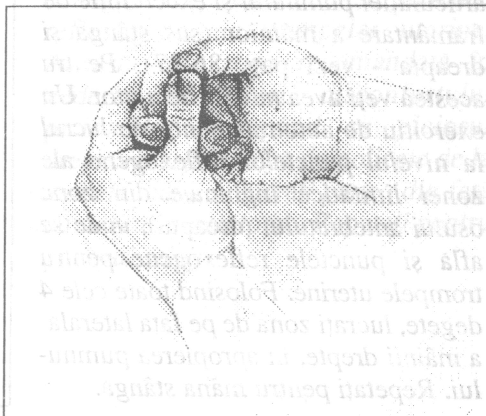
### Lucrul la nivelul picioarelor

*Mai întâi, parcurgeți toate exercițiile de relaxare pentru a elimina stresul pacientului* (vezi pag. 73-75). *Apoi, este util să lucrați la nivelul coloanei vertebrale, care este legată de sistemul nervos central* (stânga). *Sprijinind piciorul drept cu mâna stângă, lucrați în sus punctele reflexogene ale coloanei vertebrale și ale creierului, cu ajutorul policelui drept. Repetați pentru piciorul stâng. Pentru tratarea punctelor reflexogene ale inimii, vezi pagina alăturată.*



### Lucrul la nivelul mâinilor

*Pentru punctele reflexogene ale coloanei de pe palma dreaptă (jos stânga) lucrați de-a lungul liniei indicate, cu policele stâng. Repetați pentru mâna stângă. Pentru a lucra partea dreaptă a creierului (jos), apăsați cu policele stâng pe vârful policelui drept. Repetați pentru mâna stângă.*

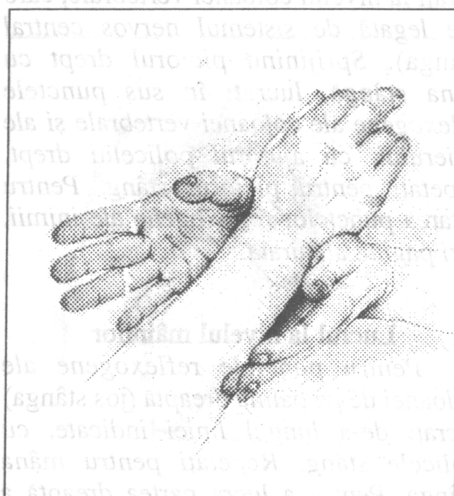


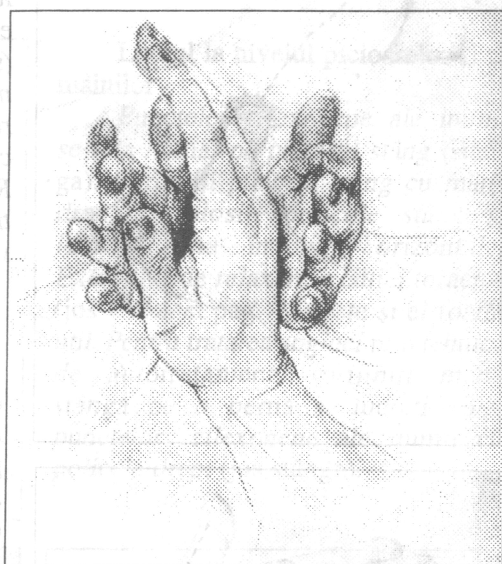
## Sistemul limfatic

Una din principalele funcţii ale sistemului limfatic în organism este de a filtra bacteriile şi alte substanţe nocive. Acest proces poate duce la inflamarea ganglionilor limfatici (*vezi pag. 52-53).*

### Retenţia de lichide

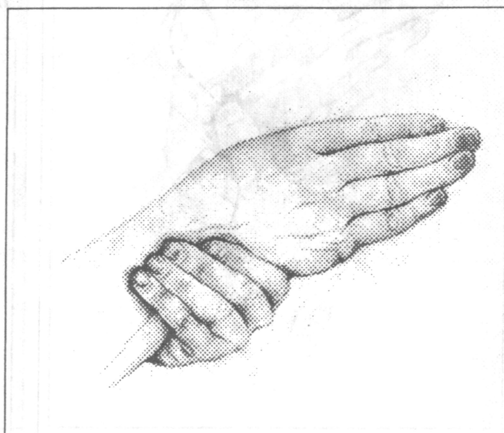
Multe femei suferă de retenţie de lichide în fiecare lună, în anumite perioade ale ciclului menstrual, ceea ce duce, de exemplu, la edeme ale degetelor şi ale gleznelor, cu senzaţia generală de „umflare".

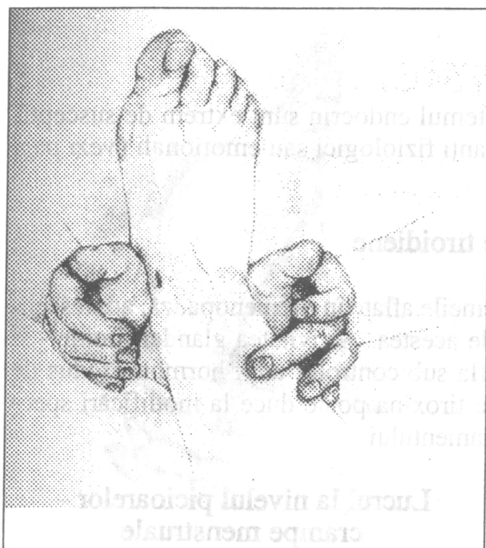


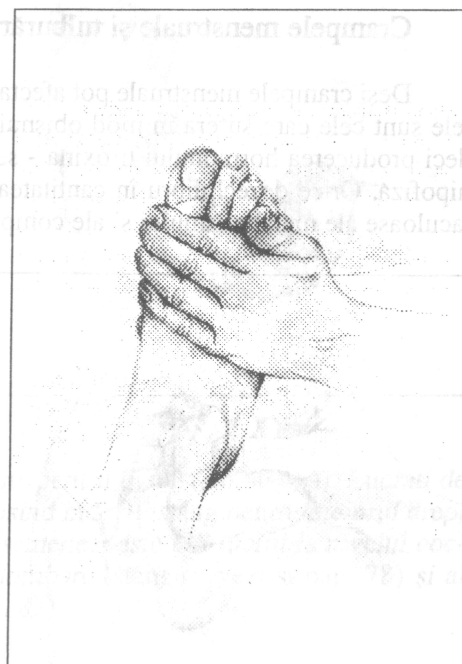


### Lucrul la nivelul mâinilor

*Procedurile indicate sunt degajarea articulaţiei pumnului şi excerciţiile de frământare a mâinior (sus stânga şi dreapta* - vezi pag. 86-87). *Pentru acestea veţi avea nevoie de ajutor. Un exerciţiu de autotratament este lucrul la nivelul punctelor reflexogene ale zonei limfatice inghinale din zona osului antebraţului (*dreapta*), unde se află şi punctele reflexogene pentru trompele uterine. Folosind toate cele 4 degete, lucraţi zona de pe faţa laterală a mâinii drepte, în apropierea pumnului. Repetaţi pentru mâna stângă.*

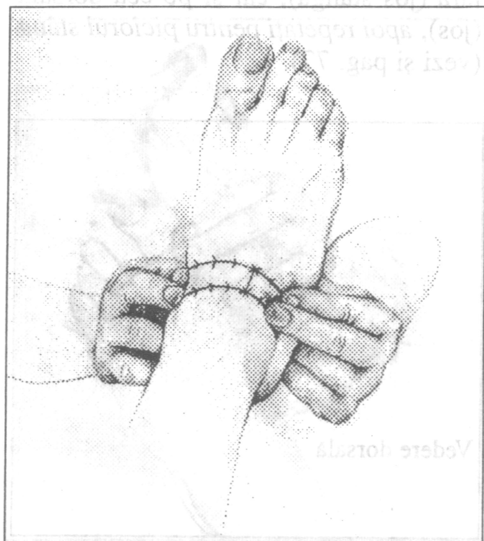






**Lucrul la nivelul picioarelor**

*Edemele și durerile de picioare pot fi ameliorate prin utilizarea exercițiilor de degajare a gleznei (sus) și de frământare* (dreapta) *din cadrul exercițiilor de încălzire* (vezi pag. 73 și 75).



*Apoi, lucrați zona limfatică* (stânga), *care cuprinde și punctele reflexogene ale trompelor uterine. Aceasta este zona recomandată în vederea ameliorării disconfortului picioarelor. Începând cu piciorul drept, apăsați în talpă cu policele de la ambele mâini și lucrați partea din față cu degetele arătătoare. Repetați pentru piciorul stâng.*

# Sistemul endocrin

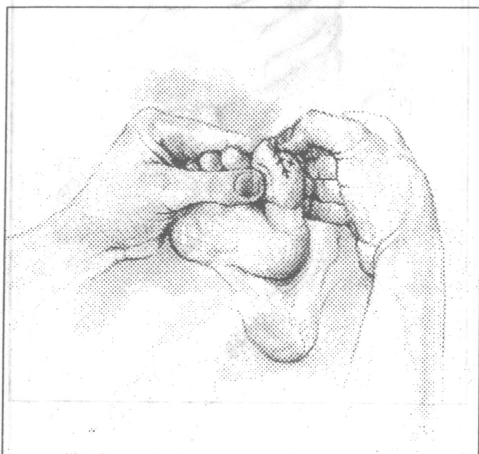
Multe din glandele care alcătuiesc sistemul endocrin sunt extrem de susceptibile la dezechilibre produse de factori stresanţi fiziologici sau emoţionali (*vezi pag. 54-57*).

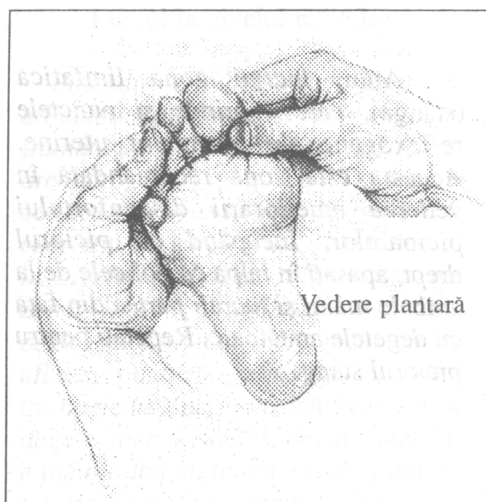
## Crampele menstruale şi tulburările tiroidiene

Deşi crampele menstruale pot afecta femeile aflate în premenopauză, adolescentele sunt cele care suferă în mod obişnuit de acestea. Activitatea glandei tiroide - şi deci producerea hormonului tiroxină - se află sub controlul unui hormon produs de hipofiză. Orice dezechilibru în cantitatea de tiroxină poate duce la modificări spectaculoase ale metabolismului şi ale comportamentului.

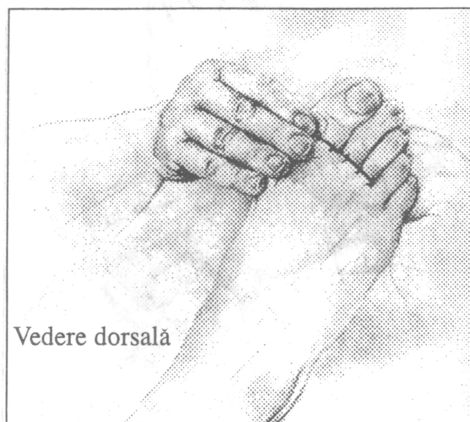
### Lucrul la nivelul picioarelor – crampe menstruale

*Pentru a ameliora menstruaţiile dureroase, lucraţi mai întâi punctele reflexogene pentru hipofiză/creier* (stânga). *Sprijiniţi piciorul drept cu mâna stângă şi lucraţi pe vârful halucelui cu policele drept. Repetaţi acest lucru pentru piciorul stâng. Lucraţi punctele reflexogene ale gâtului/tiroidei, la baza primelor 3 degete ale piciorului drept, atât pe partea plantară* (jos stânga), *cât şi pe cea dorsală* (jos), *apoi repetaţi pentru piciorul stâng* (vezi şi pag. 77).



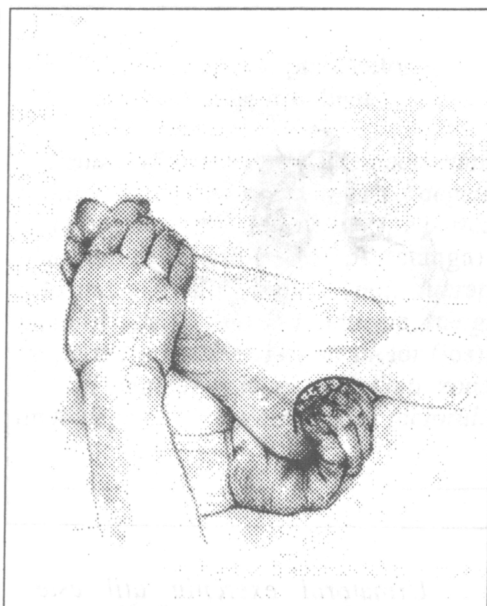


Vedere plantară

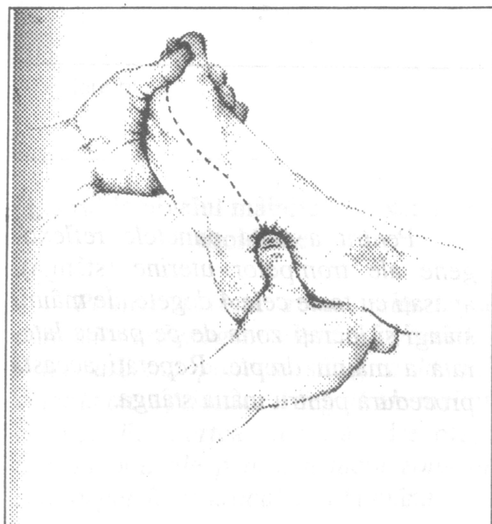


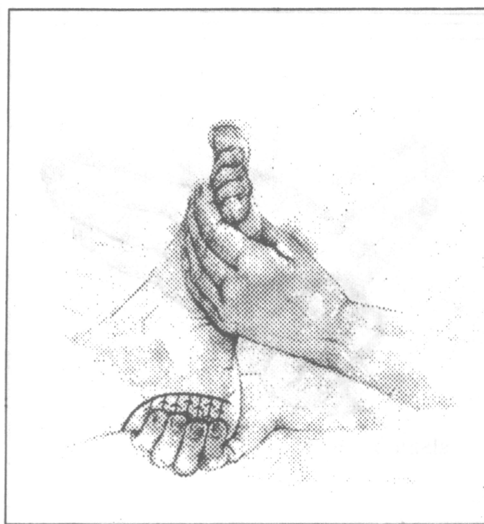
Vedere dorsală

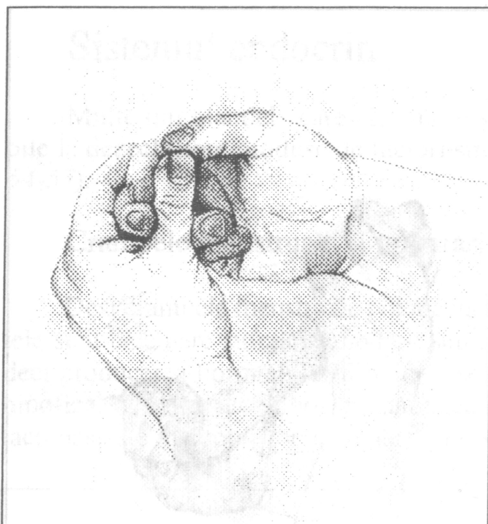




*După aceea, lucrați punctele reflexogene pentru ovare* (sus stânga). *Lucrați de la vârful călcâiului până la osul gleznei, folosind indexul stâng pentru piciorul drept și indexul drept pentru piciorul stâng. De asemenea, este util lucrul la nivelul coccisului* (sus - vezi și pag. 77), *al coloanei lombare* (stânga - vezi și pag. 78) *și al zonei șoldurilor/pelvisului* (jos - vezi și pag. 82).

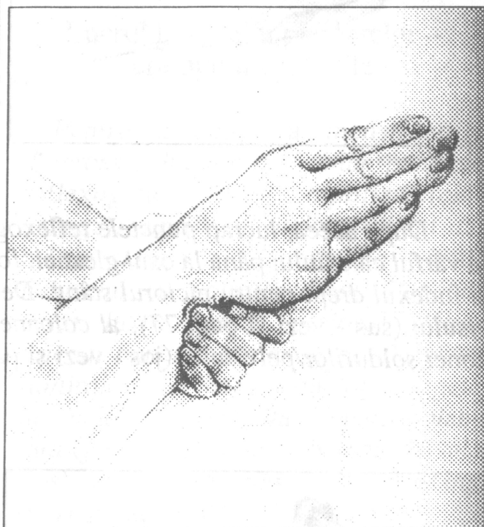




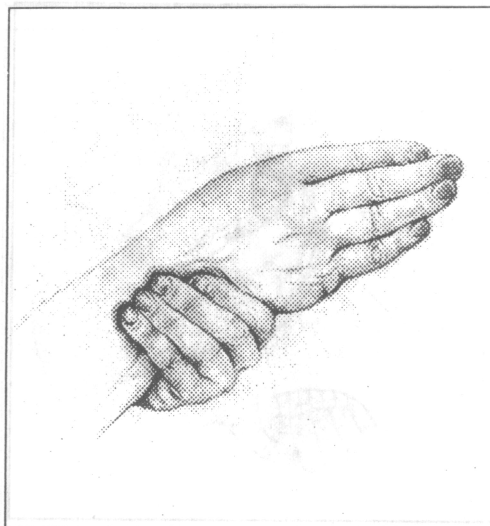


**Lucrul la nivelul mâinilor - crampe menstruale**

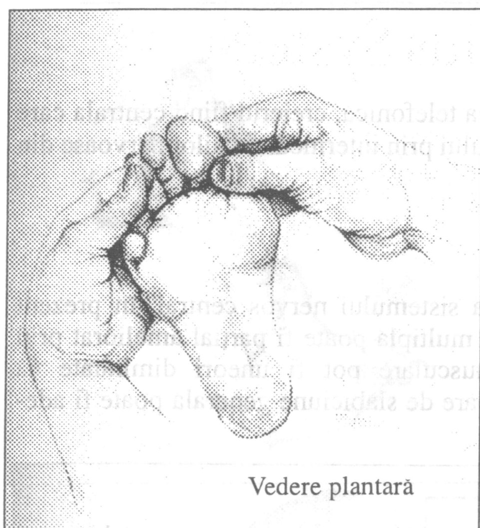
*Ca autotratament pentru crampele menstruale sau menstruații dureroase, lucrați întâi punctele reflexogene pentru zona creier/hipofiză* (stânga). *Pentru partea dreaptă a creierului apăsați direct pe vârful policelui drept cu policele stâng. Repetați pentru mâna stângă, pentru a lucra partea stângă a creierului.*



*Următorul exercițiu util este lucrul pe punctele reflexogene din zona ovarelor* (dreapta). *Lucrați zona de pe partea laterală a mâinii drepte (chiar în fața osului antebrațului) cu al doilea deget de la mâna stângă. Repetați pentru mâna stângă, folosind al doilea deget de la mâna dreaptă pentru a lucra punctele reflexogene.*

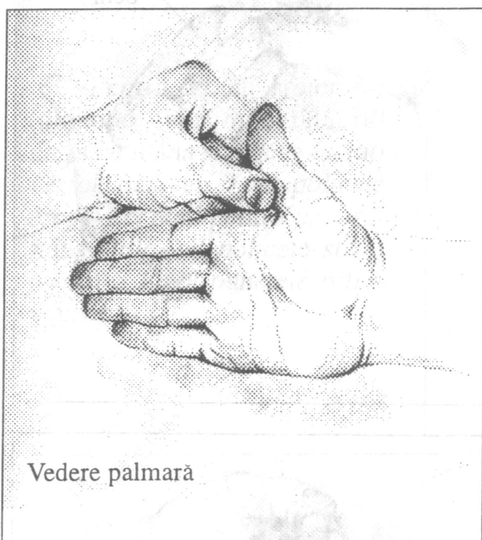


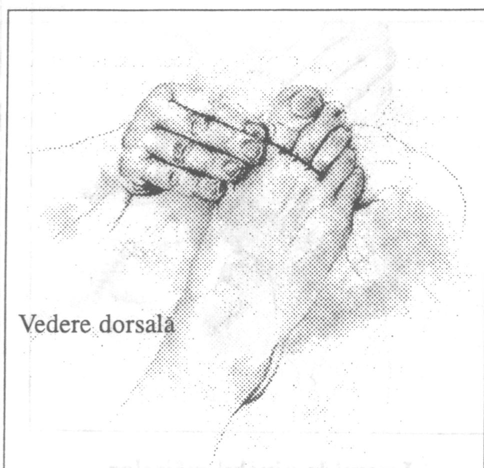
*Pentru a trata punctele reflexogene ale trompelor uterine* (stânga), *apăsați cu toate cele 4 degete ale mâinii stângi și lucrați zona de pe partea laterală a mâinii drepte. Repetați această procedură pentru mâna stângă.*


Vedere plantară

## Lucrul la nivelul picioarelor - afecțiunile tiroidiene

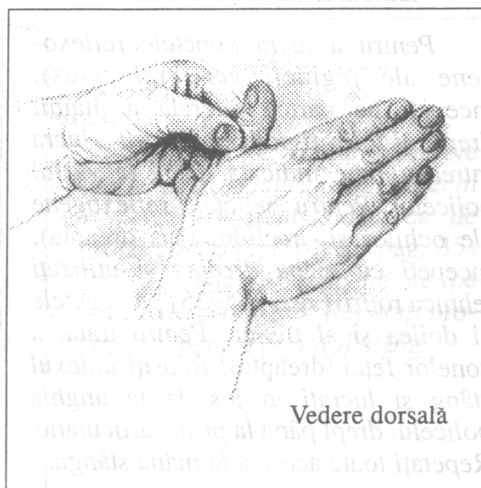
*Pentru a ajuta normalizarea activității tiroidei, lucrați la baza primelor 3 degete de la fiecare picior. Întâi lucrați pe partea plantară a piciorului drept* (stânga), *folosind policele drept. Apoi, lucrați piciorul stâng, folosind policele stâng. Pe partea dorsală a fiecărui picior* (jos), *folosiți degetul arătător și lucrați zona unde degetele se articulează cu piciorul.*


Vedere palmară


Vedere dorsală

## Lucrul la nivelul mâinilor - afecțiunile tiroidiene

*Pentru a trata zona palmară a punctelor reflexogene ale gâtului/tiroidei* (sus), *utilizați policele stâng și lucrați chiar la baza primelor 3 degete ale mâinii drepte. Pe partea dorsală* (dreapta), *folosiți policele pentru a lucra zona în care degetele se articulează la mână.*

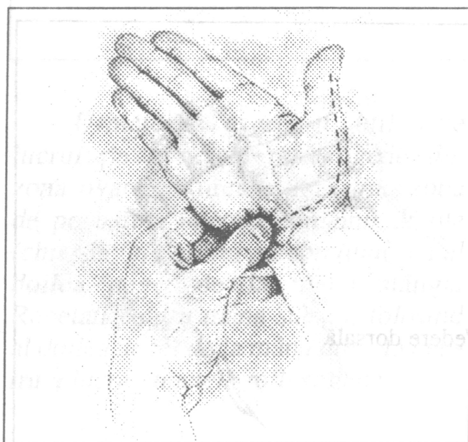

Vedere dorsală

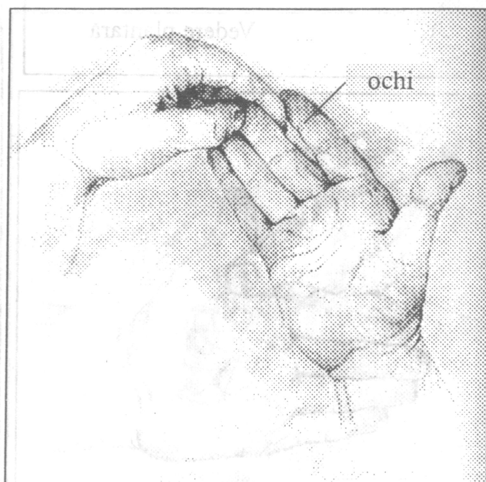
# Sistemul nervos central

Acest sistem este comparabil cu o rețea telefonică, creierul fiind centrala care trimite informațiile spre fiecare parte a corpului prin intermediul căilor nervoase din măduva spinării *(vezi pag. 64-67)*.

## Scleroza multiplă

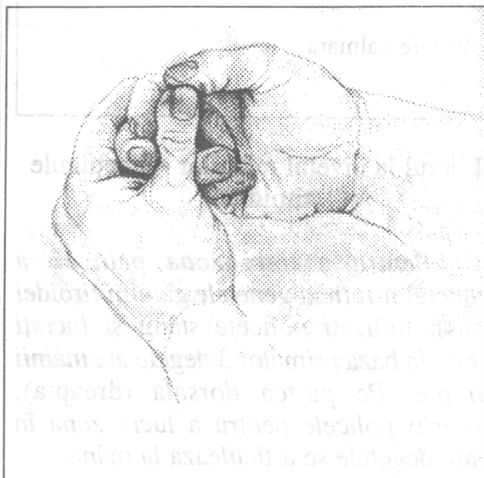
Deși este o afecțiune degenerativă a sistemului nervos central, în prezent incurabilă, disconfortul asociat cu scleroza multiplă poate fi parțial ameliorat prin reflexoterapie. De exemplu, spasmele musculare pot fi uneori diminuate ca frecvență și severitate, iar senzația supărătoare de slăbiciune generală poate fi adesea ameliorată.



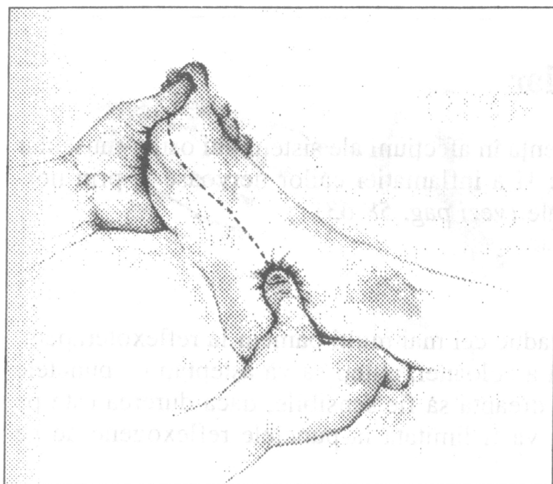



### Lucrul la nivelul mâinilor

*Pentru a lucra punctele reflexogene ale regiunii vertebrale* (sus), *începeți pe partea laterală a mâinii drepte și folosiți policele pentru a lucra întreaga linie indicată, până la vârful policelui. Pentru punctele reflexogene ale ochilor și urechilor* (sus dreapta), *începeți cu mâna dreaptă și utilizați tehnica rotirii* (vezi pag. 35) *pe degetele al doilea și al treilea. Pentru tratarea zonelor feței* (dreapta), *folosiți indexul stâng și lucrați în jos de la unghia policelui drept până la prima articulație. Repetați toate acestea la mâna stângă.*

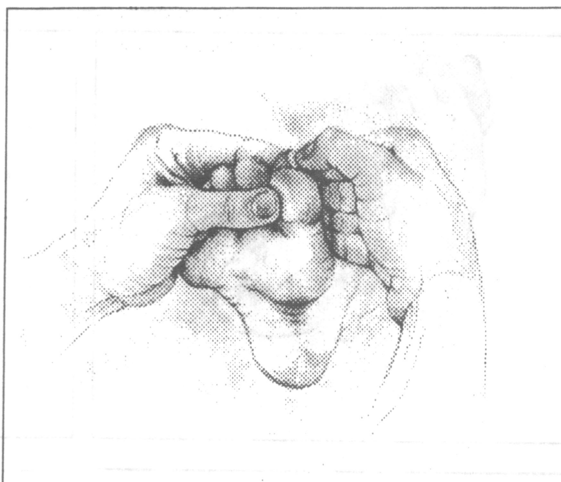


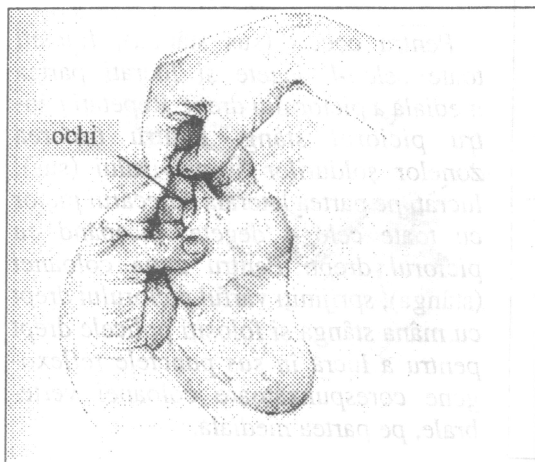
## Lucrul la nivelul picioarelor



*Pentru a trata regiunile coloanei vertebrale* (stânga), *sprijiniţi vârful piciorului drept cu mâna stângă şi utilizaţi policele drept pentru a lucra în sus punctele reflexogene corespunzătoare coloanei vertebrale, pe partea medială. Repetaţi pentru piciorul stâng.*

*Pentru zona creierului* (dreapta), *sprijiniţi piciorul drept cu mâna stângă şi lucraţi vârful halucelui cu policele drept. Repetaţi pentru piciorul stâng, folosind policele stâng pentru a lucra punctele reflexogene.*






*Pentru a lucra punctele reflexogene pentru ochi şi urechi* (stânga), *utilizaţi mişcarea de rotaţie a policelui* (vezi pag. 35) *pe punctele reflexogene de pe degetele doi şi trei. Repetaţi procedura pentru piciorul stâng.*

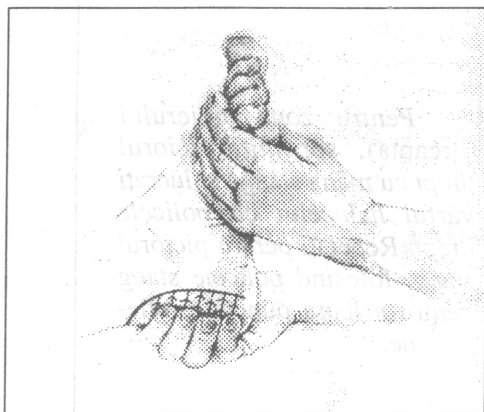
# Sistemul osteo-muscular

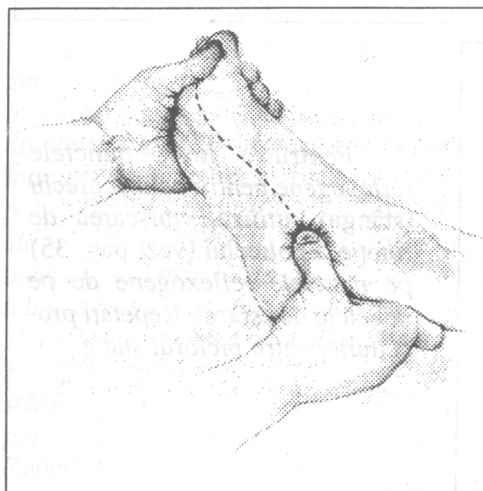
Reflexoterapia şi-a dovedit eficienţa în afecţiuni ale sistemului osteo-muscular prin reducerea contracturii muşchilor şi a inflamaţiei căilor nervoase şi prin normalizarea activităţii coloanei vertebrale *(vezi pag. 58-63).*

## Durerile lombare

Durerile de spate sunt cele care aduc cei mai mulţi oameni la reflexoterapeut. Dacă durerea apare pe partea dreaptă a coloanei, puteţi să vă aşteptaţi ca punctele reflexogene de pe piciorul sau mâna dreaptă să fie sensibile; dacă durerea este pe stânga coloanei, atunci sensibilitatea va fi limitată la punctele reflexogene de pe piciorul sau mâna stângă.

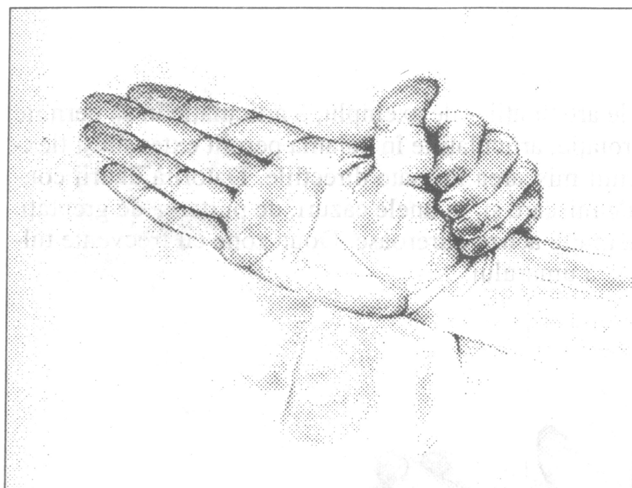


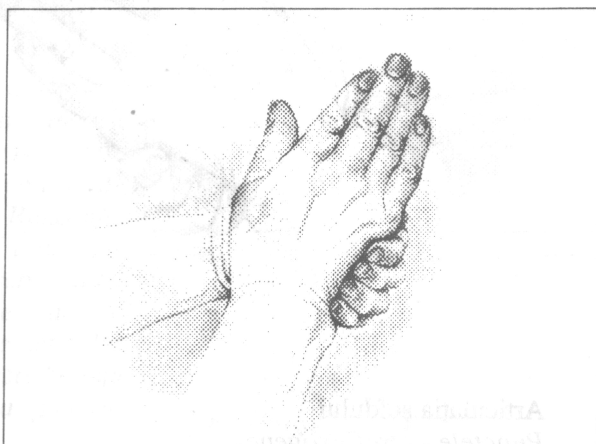




### Lucrul la nivelul picioarelor

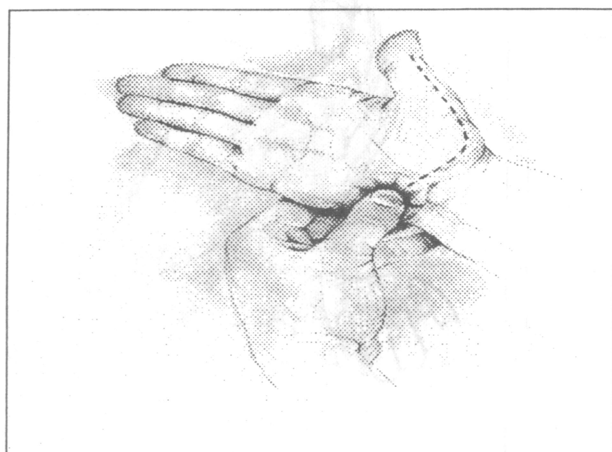
*Pentru coccis* (sus stânga), *folosiţi toate cele 4 degete şi lucraţi partea medială a piciorului drept. Repetaţi pentru piciorul stâng. Pentru tratarea zonelor şoldurilor şi pelvisului* (sus), *lucraţi pe partea laterală a fiecărui picior cu toate cele 4 degete, începând cu piciorul drept. Pentru zona coloanei* (stânga), *sprijiniţi vârful piciorului drept cu mâna stângă şi folosiţi policele drept pentru a lucra în sus punctele reflexogene corespunzătoare coloanei vertebrale, pe partea medială.*





**Lucrul la nivelul mâinilor**

*Începând cu marginea medială a feței palmare a mâinii, lucrați punctele reflexogene corespunzătoare coccisului* (sus - vezi și pag. 89) *și apoi mutați-vă pe punctele reflexogene pentru șolduri și pelvis* (dreapta - vezi și pag. 89).



*Pentru punctele reflexogene ale coloanei* (stânga - vezi și pag. 90), *lucrați zona indicată, cu policele. Folosiți exact aceeași tehnică atunci când lucrați pe mâna stângă.*

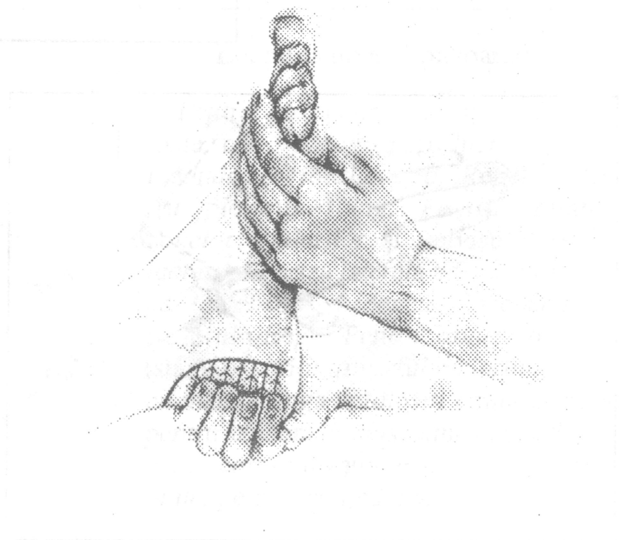
## Articulaţiile

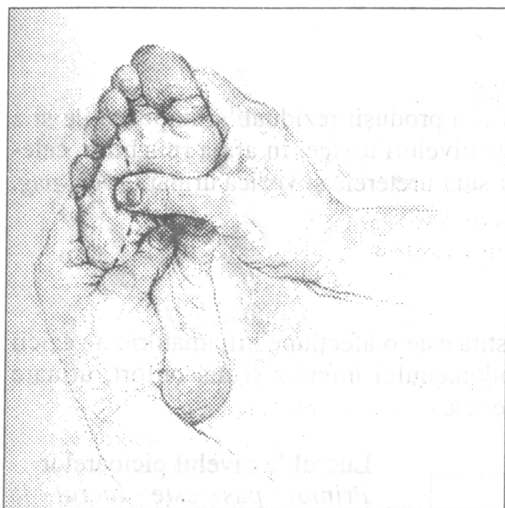
Corpul are diverse tipuri de articulaţii - de exemplu, o articulaţie în şa permite mişcarea în două direcţii, fără rotaţie, articulaţiile în balama permit extensia şi flexia, iar articulaţiile sferoide permit mişcarea în toate direcţiile. Datorită uzurii constante a articulaţiilor, produse de mişcare şi, în unele cazuri, de purtarea de greutăţi, articulaţiile sunt susceptibile la multe acuze dureroase. Două zone cu frecvente tulburări sunt articulaţia şoldului şi a umărului.

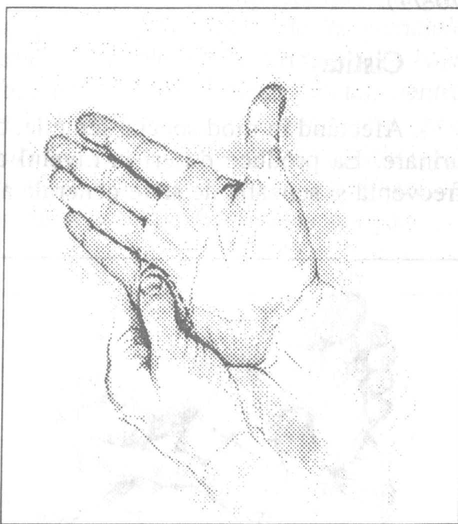


## Articulaţia şoldului

*Punctele reflexogene pentru regiunea şoldului şi a pelvisului sunt pe faţa dorsală a mâinii, pe marginea laterală* (sus). *Folosiţi toate cele 4 degete pentru a lucra această parte a mâinii şi apoi repetaţi pentru mâna stângă. Pentru a lucra la nivelul picioarelor* (dreapta), *începeţi cu piciorul drept şi folosiţi toate cele 4 degete pentru a lucra zona indicată. Repetaţi pentru piciorul stâng.*

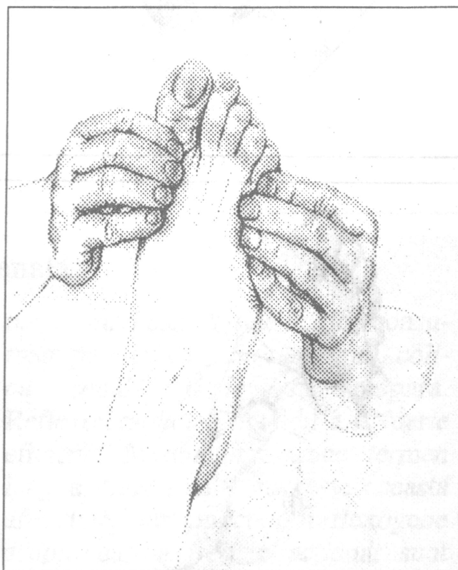






**Umărul blocat**

*Punctele reflexogene pentru umăr sunt pe marginea laterală a piciorului, imediat sub degetul cinci* (sus) *şi în aceeaşi poziţie pe mână* (sus dreapta). *Lucraţi pe această zonă, pe fiecare picior şi mână. Relaxarea cutiei toracice poate fi şi ea utilă* (jos dreapta). *Începeţi cu piciorul drept sau cu mâna dreaptă, apăsaţi cu ambele degete mari şi utilizaţi toate degetele ambelor mâini efectuând mişcarea de târâre pe faţa dorsală. Începeţi cu mâna sau piciorul drept şi repetaţi pentru stângul.*



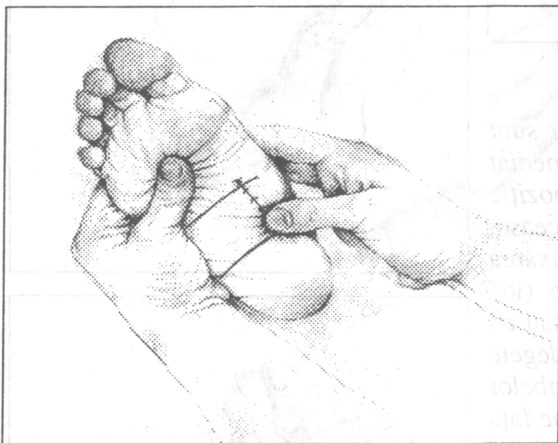


# Sistemul urinar

Funcţia sistemului urinar este de a filtra produşii reziduali şi impurităţile şi a le elimina din organism înainte de a atinge niveluri toxice. În afara rinichilor, celelalte părţi importante ale sistemului urinar sunt ureterele şi vezica urinară *(vezi pag. 70-71)*.

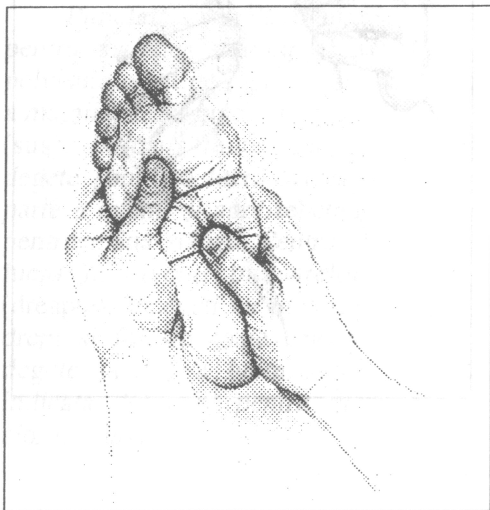
## Cistita

Afectând în mod special femeile, cistita este o afecţiune inflamatorie a vezicii urinare. Ea produce dureri la nivelul abdomenului inferior şi disconfort, urinare frecventă şi senzaţie de stare generală alterată.

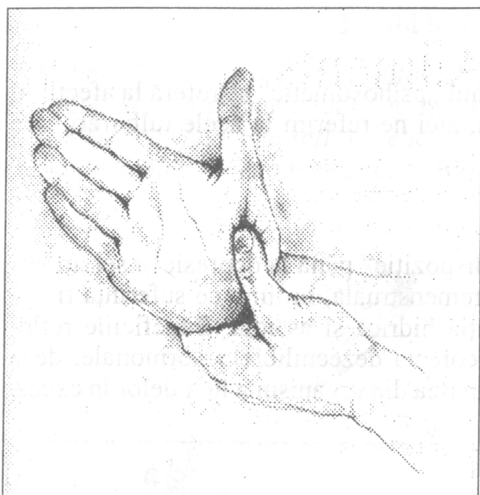


**Lucrul la nivelul picioarelor**

*Primul pas este lucrul la nivelul punctelor reflexogene ale vezicii urinare* (stânga), *folosind policele drept, pe zona cărnoasă de pe marginea medială a piciorului. Repetaţi pentru piciorul stâng. Pentru a trata ureterele* (jos), *căutaţi punctele reflexogene pe marginea medială a liniei ligamentare. Aveţi grijă să evitaţi apăsarea directă pe linia ligamentară. Repetaţi pentru piciorul stâng. În sfârşit, apăsaţi cu policele direct pe punctele reflexogene pentru rinichi* (jos stânga) *şi apoi rotiţi piciorul în jurul policelui. Repetaţi pentru piciorul stâng.*

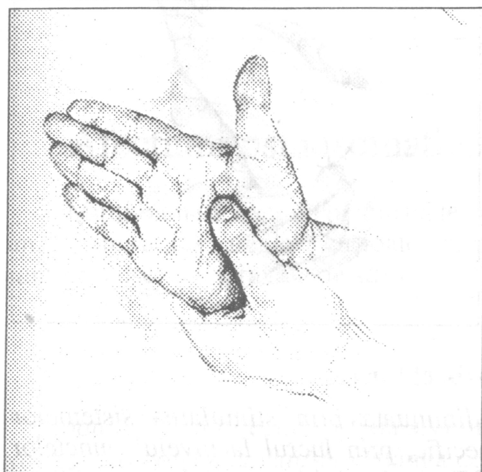


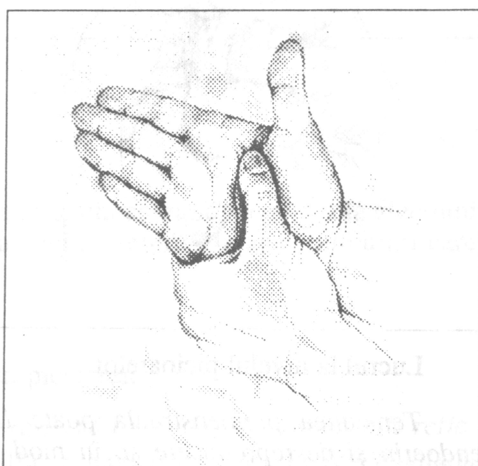




**Lucrul la nivelul mâinilor**

*Pentru a trata punctele reflexogene ale vezicii urinare* (stânga), *apăsați cu policele pe zona cărnoasă a palmei, imediat sub degetul mare. Repetați pentru mâna stângă. Pentru uretere* (jos stânga), *continuați cu policele de la punctele reflexogene ale vezicii urinare spre baza degetului arătător și apoi repetați pentru mâna stângă. La sfârșit, veți găsi punctele reflexogene pentru rinichi* (jos) *în locul în care policele se articulează cu mâna. Repetați pentru mâna stângă.*





## Colica renală

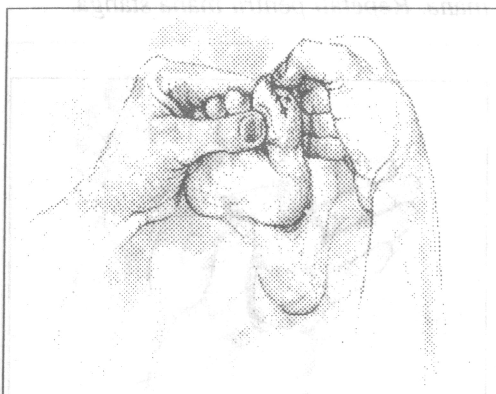
*Colica renală este produsă de mici particule de material asemănător nisipului care se acumulează în rinichi. Această afecțiune poate duce la formarea de calculi renali. Durerea asociată cu colica renală este frecvent extrem de gravă și poate necesita tratament injectabil cu analgezice puternice, cum ar fi morfina. Ameliorarea temporară poate fi obținută prin spălarea sistemului urinar cu mari cantități de lichide consumate pe gură dar, din nefericire, colica renală tinde să reapară. Reflexoterapia s-a dovedit a fi foarte eficientă în ameliorarea pe termen lung a durerii care însoțește această afecțiune, iar punctele reflexogene asupra cărora trebuie acționat sunt aceleași ca pentru cistită. Aceste puncte reflexogene stimulează întregul sistem urinar, mărindu-i eficiența.*

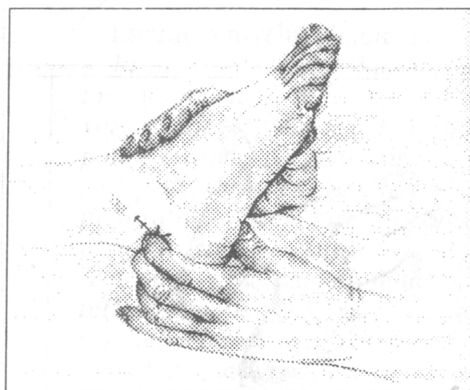
## Afecţiuni psihosomatice

Mulţi oameni sunt de părere că termenul „psihosomatic" se referă la afecţiuni imaginare, adică „ireale"; cu toate acestea, aici ne referim la acele tulburări care sunt produse sau agravate de stres.

### Tensiunea premenstruală

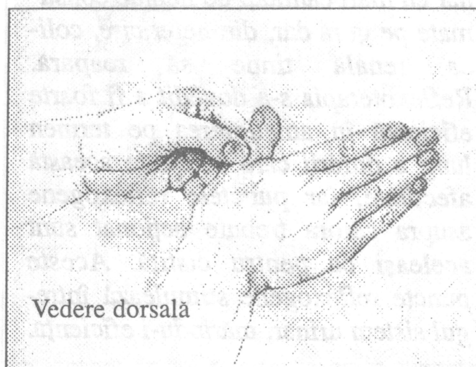
Simptome de grade variate, de la „indispoziţie" până la depresie şi schimbări bruşte de dispoziţie, pot însoţi tensiunea premenstruală, în timp ce suferinţa fizică include sânii dureroşi şi turgescenţi, retenţia hidrică şi astenia. Beneficiile reflexoterapiei constau în capacitatea sa de a corecta dezechilibrele hormonale, de a relaxa trupul şi mintea şi de a favoriza eliminarea din organism a lichidelor în exces.

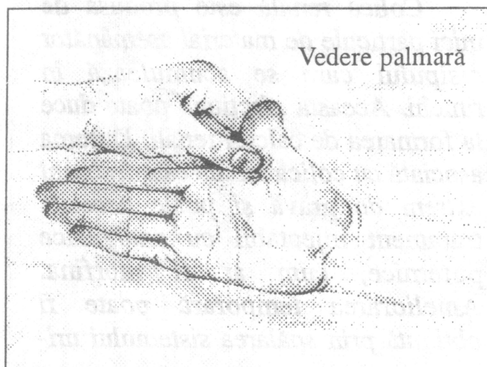




**Lucrul la nivelul picioarelor**

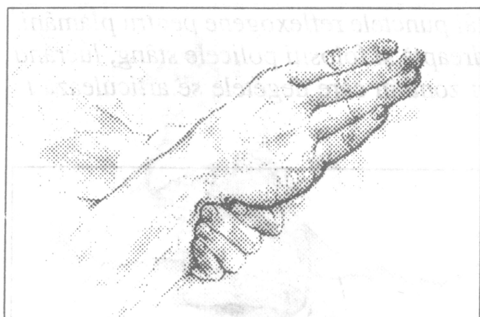
*Tensiunea premenstruală poate fi diminuată prin stimularea sistemelor endocrin şi de reproducere şi, în mod specific, prin lucrul la nivelul punctelor reflexogene ale gâtului/tiroidei* (vezi pag. 77), *creierului* (sus - vezi şi pag. 78) *şi ovarelor* (dreapta - vezi şi pag.83.).

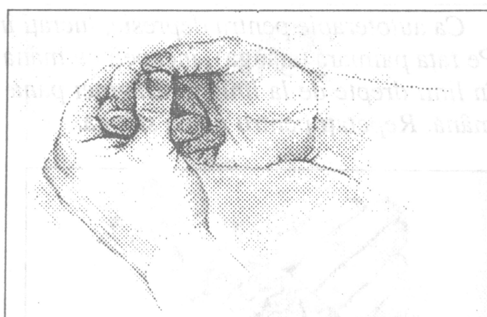


### Lucrul la nivelul mâinilor

*Reflexoterapia ca mijloc de autotratament poate ameliora tensiunea premenstruală. Întâi, lucrați punctele reflexogene pentru gât/tiroidă* (sus și sus dreapta - vezi și pag. 89), *apoi punctele reflexogene pentru creier* (dreapta - vezi și pag.90), *iar la sfârșit, punctele reflexogene pentru ovare* (jos - vezi și pag.93).



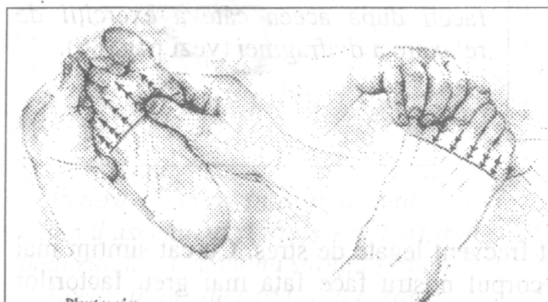


## Afecțiuni psihosomatice

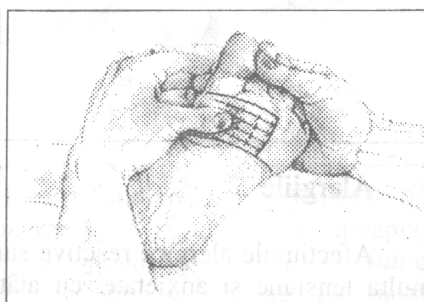
Mulți oameni sunt de părere că termenul „psihosomatic" se referă la afecțiuni imaginare, adică „ireale"; cu toate acestea, aici ne referim la acele tulburări care sunt produse sau agravate de stres.

### Lucrul la nivelul picioarelor

*Modul cel mai direct de a trata sistemul respirator este de a lucra punctele reflexogene din zona plămâni/sâni* (stânga depărtat și stânga apropiat). *Pe fața plantară, lucrați în sus de la baza liniei diafragmei până la baza degetelor. Pe fața dorsală, apăsați cu pumnul în talpă și folosiți indexul pentru a lucra în jos, în șanțurile din prelungirea spațiilor interdigitale.*



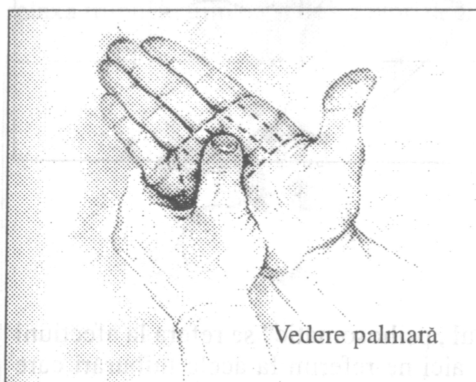
Vedere plantară Vedere dorsală



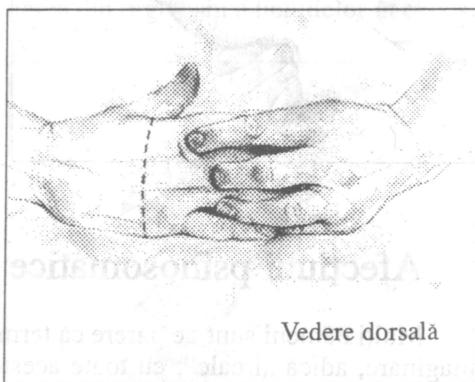
*Pentru sistemul circulator* (dreapta), *veți găsi punctele reflexogene ale inimii în zona indicată, dar numai pe piciorul stâng. Sprijiniți vârful piciorului cu mâna dreaptă și folosiți policele stâng pentru a lucra zona dinspre marginea medială. După aceea, efectuați câteva exerciții de relaxare a diafragmei* (vezi pag. 73).

### Lucrul la nivelul mâinilor

*Ca autoterapie pentru depresie, lucrați întâi punctele reflexogene pentru plămâni. Pe fața palmară* (stânga), *începeți cu mâna dreaptă și folosiți policele stâng, lucrând în linii drepte de la linia diafragmei până în zona în care degetele se articulează la mână. Repetați pentru mâna stângă.*

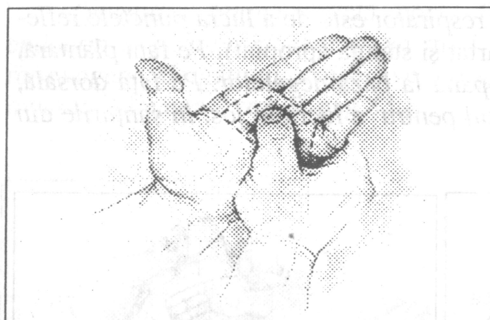


Vedere palmară



Vedere dorsală

*Pe fața dorsală* (dreapta), *puneți degetul arătător stâng la locul de articulare a degetelor la mână și lucrați în jos pe palmă, pe o distanță de aproximativ 4 cm. Repetați pentru mâna stângă.*



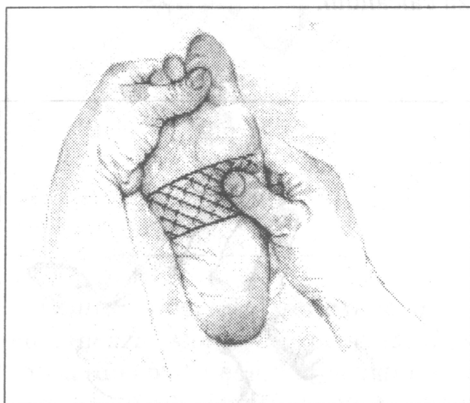
*Pentru punctele reflexogene ale inimii* (stânga), *care se află numai pe mâna stângă, lucrați zona indicată cu policele drept. Dacă aveți un ajutor, faceți după aceea câteva exerciții de relaxare a diafragmei* (vezi pag. 86).

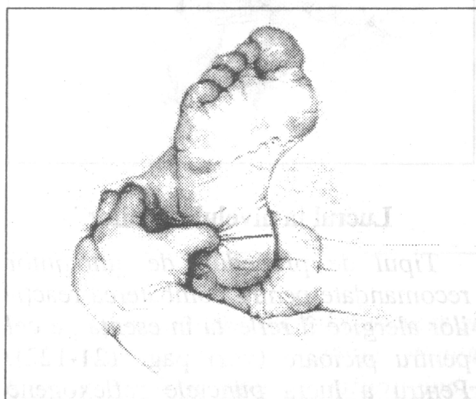
## Alergiile

Afecțiunile alergice reactive sunt frecvent legate de stres. Cu cât simțim mai multă tensiune și anxietate, cu atât corpul nostru face față mai greu factorilor potențial iritanți din alimentele pe care le consumăm, din apa pe care o bem și din aerul pe care îl respirăm. Totuși, dacă descoperiți că reacția dumneavoastră alergică

este foarte specifică - să spunem la un anumit tip de hrană - cea mai bună conduită este să evitați alergenul pe cât posibil.

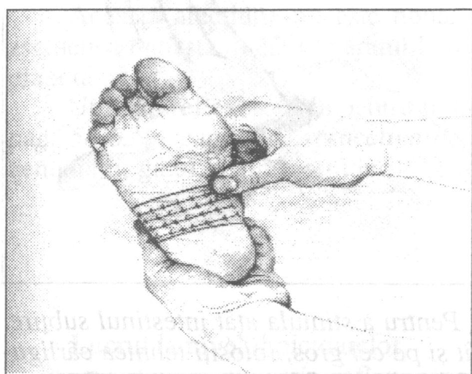
Beneficiile tratării afecțiunilor alergice prin reflexoterapie constau în capacitatea acesteia de a întări sistemul digestiv față de factorii iritanți și de a relaxa sistemul nervos, astfel încât acesta să devină mai eficient.



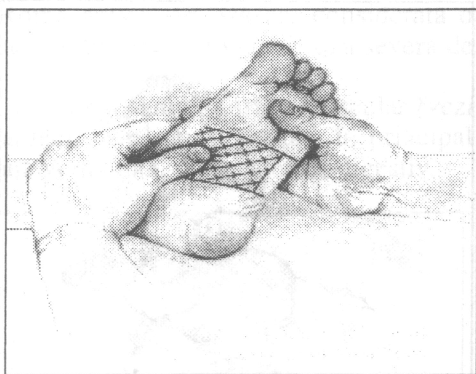


**Lucrul la nivelul picioarelor**

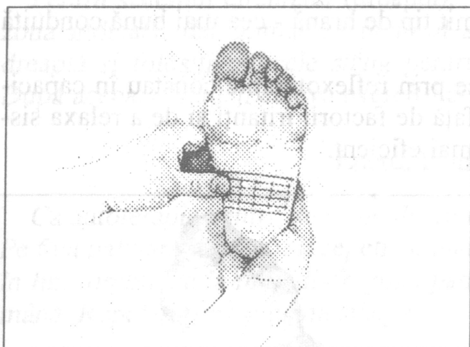
*Punctele reflexogene pentru ficat* (sus) *se găsesc numai pe piciorul drept. Sprijiniți piciorul cu mâna stângă și lucrați zona indicată cu policele drept. Punctul reflexogen pentru valva ileocecală* (dreapta) *există și el numai pe piciorul drept. Sprijinind piciorul drept la nivelul călcâiului cu mâna dreaptă, folosiți tehnica cârligului* (vezi pag. 35), *efectuată cu policele stâng.*



*Pentru a lucra intestinul subțire și colonul ascendent și transvers, sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și folosiți policele drept, lucrând talpa transversal, în linii drepte, până la baza călcâiului.*



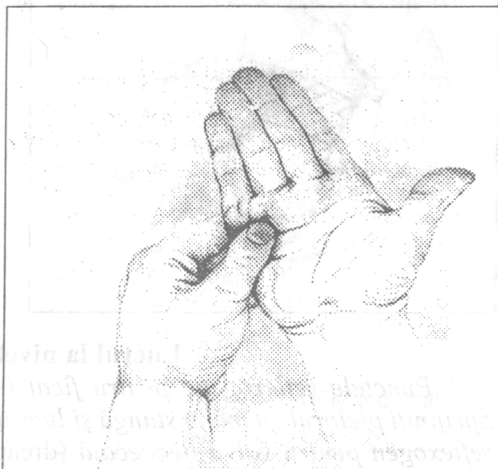
*Pentru punctele reflexogene ale stomacului și pancreasului* (dreapta), *lucrați numai pe piciorul stâng. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă și folosiți policele stâng pe zona indicată.*

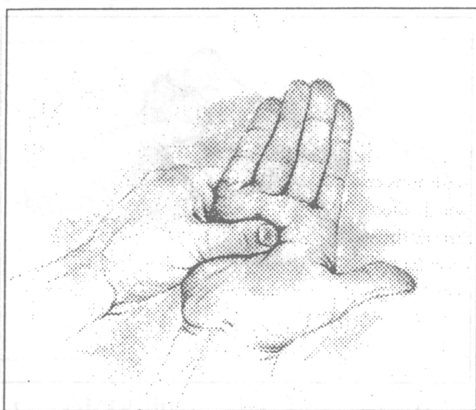


*În sfârşit, pentru colonul transvers şi descendent* (stânga), *trataţi piciorul stâng sprijinindu-l cu mâna dreaptă şi lucrând cu policele stâng transversal pe talpă, până la baza călcâiului.*

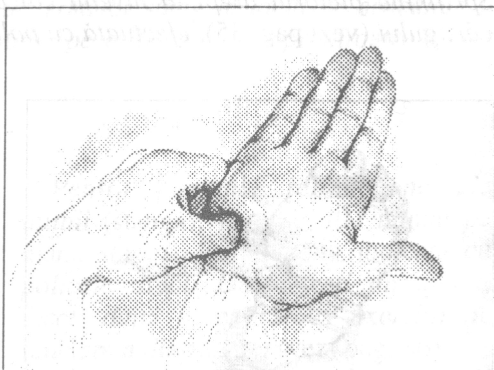
## Lucrul la nivelul mâinilor

*Tipul de proceduri de autoajutor recomandate pentru combaterea reacţiilor alergice îl reflectă în esenţă pe cel pentru picioare* (vezi pag. 121-122). *Pentru a lucra punctele reflexogene pentru ficat* (stânga), *sprijiniţi mâna confortabil pe o pernă şi folosiţi policele stâng pentru zona indicată. În acest fel se favorizează detoxifierea generală a organismului şi diminuarea reacţiilor alergice cum ar fi rinita sezonieră şi erupţiile urticariene.*

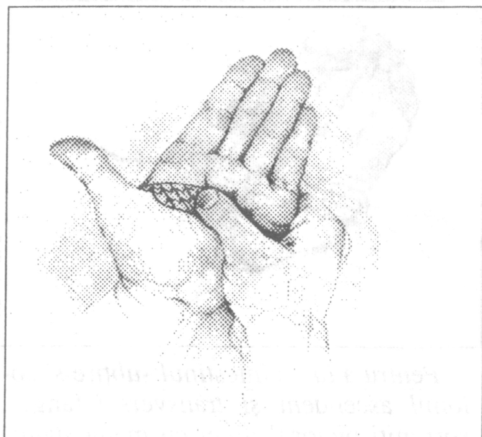




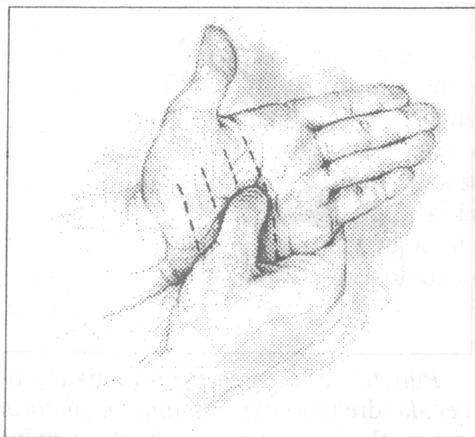
*Pentru a lucra colonul ascendent şi transvers* (stânga), *lucraţi pe zona indicată din palma dreaptă.*



*Pentru a stimula atât intestinul subţire, cât şi pe cel gros, folosiţi tehnica cârligului* (vezi pag. 35) *pe punctul reflexogen pentru valva ileocecală* (dreapta). *Acest punct se află pe mâna dreaptă şi se lucrează cu policele stâng. Ca şi în cazul exerciţiului pentru ficat şi acesta este util pentru eliminarea produşilor reziduali din organism.*



*Pentru punctele reflexogene ce guvernează stomacul, pancreasul și splina* (dreapta) *trebuie să lucrați numai pe mâna stângă. Folosind policele drept, lucrați zona indicată din palma stângă.*



*În sfârșit, pentru colonul transvers și descendent lucrați pe palma stângă folosind policele drept, conform indicațiilor.*

## Artroza

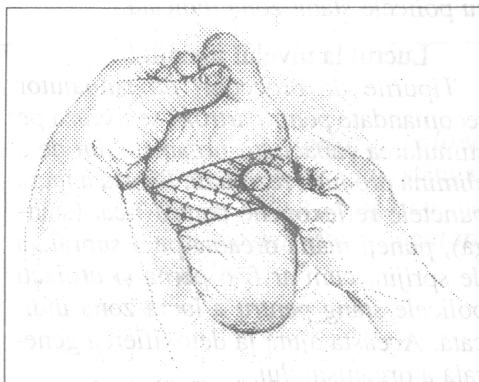
Artroza constă într-un grup de afecțiuni frecvent clasificate fie ca artrită reumatoidă, care afectează sistemul osteo-muscular, fie ca osteo-artroză, boală cronică a articulațiilor. Artroza, indiferent de formă și severitate, afectează 75% din oamenii de peste 50 de ani.

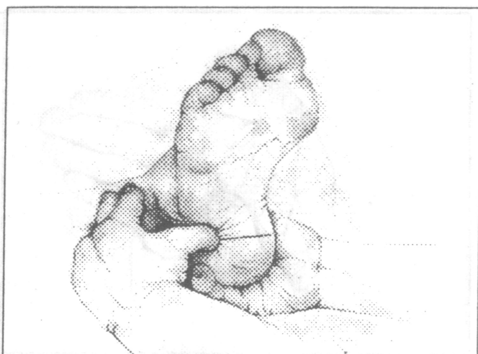
Această afecțiune nu este nouă. În Roma antică, artroza era considerată o asemenea năpastă, încât împăratul Diocleţian a scutit cetățenii cu artroză severă de plata taxelor.

Utilizați reflexoterapia pentru tratarea părților sistemului osteo-muscular *(vezi pag. 58-63 și capitolele respective de tratament)* care sunt afectate - în principal genunchii, gâtul, mâinile, șoldurile și coloana vertebrală, plus sistemul digestiv.

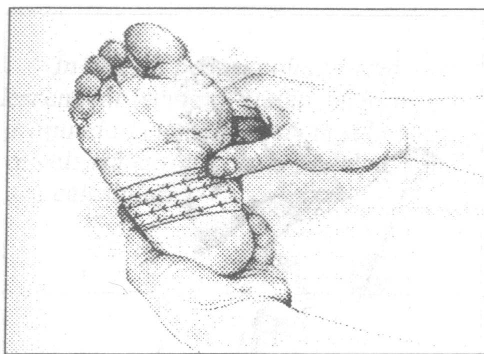
### Lucrul la nivelul picioarelor

*Pentru a lucra punctele reflexogene pentru ficat* (stânga), *sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și lucrați zona indicată, în direcția săgeților.*

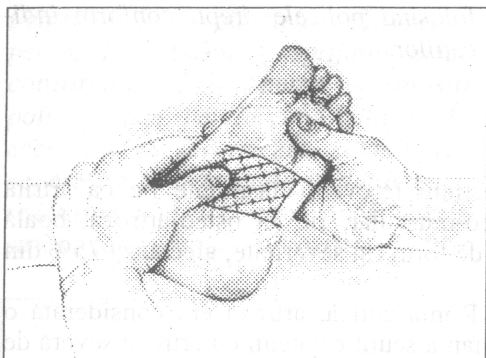




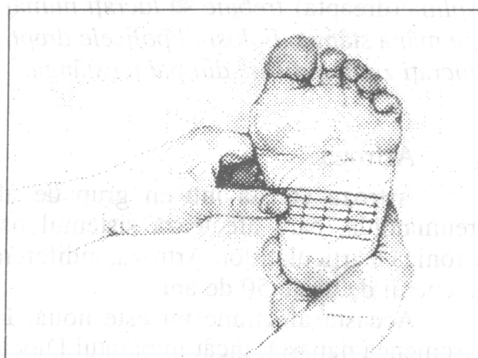
*Punctul reflexogen pentru valva ileo-cecală* (dreapta) *există numai pe piciorul drept. Sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă sub călcâi și utilizați tehnica cârligului* (vezi pag. 35), *efectuată cu policele stâng.*



*Pentru a lucra intestinul subțire și colonul ascendent și transvers* (stânga), *sprijiniți piciorul drept cu mâna stângă și lucrați cu policele drept transversal în talpă, în linii drepte, până la baza călcâiului.*



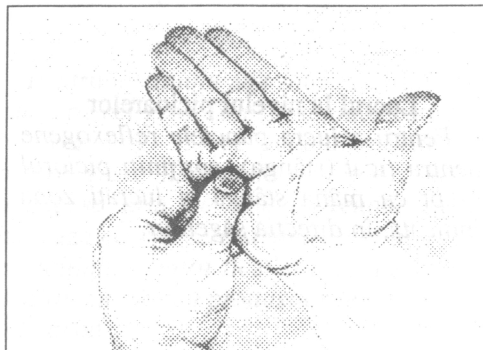
*Pentru punctele reflexogene ale stomacului și pancreasului* (dreapta), *lucrați numai pe piciorul stâng. Sprijiniți piciorul stâng cu mâna dreaptă și lucrați cu policele stâng zona indicată.*

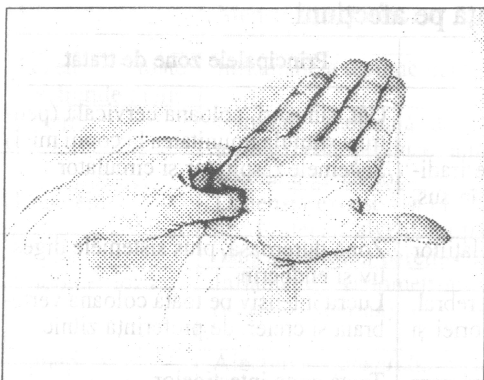


*În sfârșit, pentru colonul transvers și descendent* (stânga), *lucrați pe piciorul stâng, sprijinindu-l cu mâna dreaptă și folosind policele stâng, în linii transversale, până la baza călcâiului.*

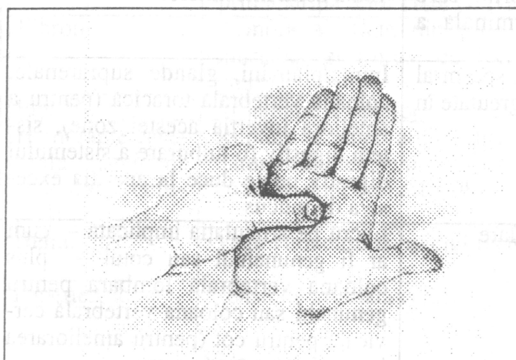
**Lucrul la nivelul mâinilor**

*Tipurile de proceduri de autoajutor recomandate pentru artroză se axează pe stimularea capacității organismului de a elimina produșii reziduali. Pentru a lucra punctele reflexogene pentru ficat* (stânga), *puneți mâna dreaptă pe o suprafață de sprijin, cum ar fi o pernă și utilizați policele stâng pentru a lucra zona indicată. Aceasta ajută la detoxifierea generală a organismului.*



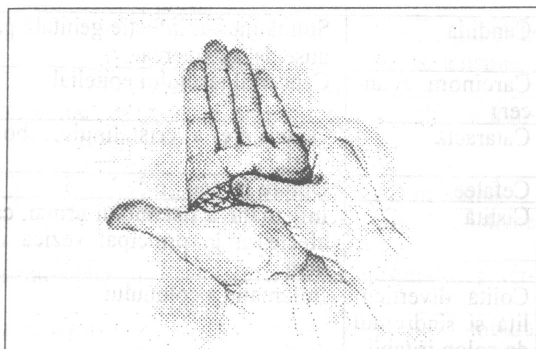


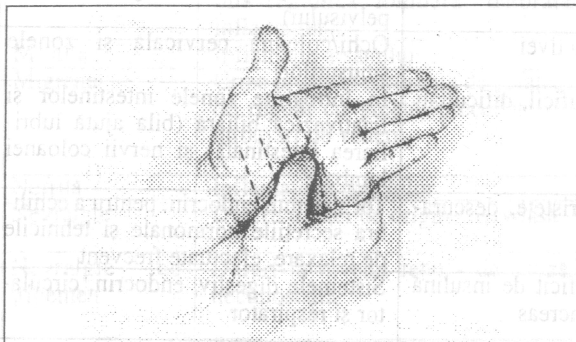
*Pentru a stimula atât intestinul subțire, cât și pe cel gros, folosiți tehnica cârligului* (vezi pag.35) *pe punctul reflexogen al valvei ileocecale. Acest punct se află numai pe mâna dreaptă și se lucrează cu policele stâng. Ca și în cazul exercițiului pentru ficat, și acesta ajută organismul să elimine produșii reziduali.*



*Pentru a lucra colonul ascendent și transvers* (stânga), *lucrați transversal în palma dreaptă, în zona indicată, în direcția săgeților.*

*Pentru punctele reflexogene care guvernează stomacul, pancreasul și splina* (dreapta), *trebuie să lucrați numai pe palma stângă. Folosiți policele drept și lucrați zona indicată din palma stângă, spre exterior.*





*În sfârșit, pentru colonul transvers și descendent* (stânga), *lucrați pe palma stângă cu ajutorul policelui drept, conform indicațiilor.*

## Tabel de referință pe afecțiuni

| Afecțiune | Simptome | Principalele zone de tratat |
|---|---|---|
| Amigdalită | Inflamație a amigdalelor | Gât, sinusuri, coloana cervicală (pentru a stimula imunitatea la copiii mici) |
| Angină | Durere toracică/de cord care iradiază adesea în jos, pe braț și în sus, spre față | Sistemele respirator și circulator |
| Artroză | Durere și tumefacție a articulațiilor | Zonă dureroasă, plus sistemele digestiv și endocrin |
| Boala Alzheimer | Degenerare a cortexului cerebral, care duce la pierderea memoriei și la paralizie | Lucru intensiv pe toată coloana vertebrală și creier, de preferință zilnic |
| Boala Crohn | Formă cronică de enterită care afectează porțiunea terminală a ileonului | Toată zona intestinelor |
| Bronșită și astm | Inflamație a bronhiilor și spasm al bronhiolelor, care duc la greutate în expirație | Inimă/plămâni, glande suprarenale, coloana vertebrală toracică (pentru a ameliora inervția acestei zone), sistem digestiv (o tulburare a sistemului digestiv poate duce la apariția excesivă de mucus |
| Bursite și gută | Inflamație a bursei articulare | Lucru pe articulația implicată – cum ar fi genunchiul sau cotul – plus coloana vertebrală lombară pentru genunchi sau coloana vertebrală cervicală pentru cot (pentru ameliorarea inervației zonei afectate) |
| Candidă | Stomatită sau infecție genitală produse de o ciupercă | Întreaga zonă intestinală și sistemul de reproducere |
| Carcinom (cancer) | Cancer al țesutului epitelial | Întregul corp, dar în special splina (pentru a stimula sistemul imunitar) |
| Cataractă | Opacifiere a cristalinului, boală oculară | Ochi, sinusuri și coloana vertebrală cervicală |
| Cefalee | Durere de cap | Întreaga coloană vertebrală și creierul |
| Cistită | Inflamație a sistemului urinar, care afectează în principal vezica urinară | Sistemul urinar, ca și coccisul, pelvisul și coloana lombară |
| Colită, diverticulită și sindromul de colon iritabil | Inflamație a colonului | Întregul sistem digestiv și coloana vertebrală lombară (pentru a stimula inervația și aportul sanguin în zona pelvisului) |
| Conjunctivită (afecțiune oculară) | Inflamație a conjunctivei | Ochi/coloană cervicală și zonele sinusurilor |
| Constipație | Tranzit intestinal dificil, dificultăți la scaun | În întregime zonele intestinelor și ficat/vezică biliară (bila ajută lubrifierea intestinală) și nervii coloanei lombare |
| Depresie | Un sentiment de tristețe, descurajare și apatie | Tot sistemul endocrin, pentru a echilibra secrețiile hormonale și tehnicile de relaxare, efectuate frecvent |
| Diabet | Provocat de un deficit de insulină produs de către pancreas | Sistemele digestiv, endocrin, circulator și respirator |

| | | |
|---|---|---|
| Dismenoree | Menstruaţie dureroasă | Sistemele urinar şi de reproducere şi coccis/pelvis şi coloana lombară |
| Eczeme şi toate afecţiunile pielii | Inflamaţie a tegumentelor | Tratament ca pentru astm (au originea în aceeaşi tulburare) |
| Edem | Cantitate anormală de lichide în ţesuturi, care produce tumefiere, în special a gleznelor | Sistemele urinar şi circulator, coloana lombară şi zona limfaticelor inghinale |
| Emfizem | Distensia excesivă a plămânilor cu aer. Distensia alveolelor pulmonare datorată atrofiei pereţilor alveolari | Tratament ca pentru astm |
| Endometrioză | Inflamaţie a endometrului (mucoasa uterină) | Sistemele de reproducere şi endocrin (poate fi rezultatul unui dezechilibru hormonal) |
| Epilepsie | Afecţiune a creierului caracterizată prin apariţia unor crize convulsive | Creier şi toată coloana vertebrală |
| Fibrom | Tumoră alcătuită din ţesut mixt, muscular şi fibros, cu localizare uterină | Sistem de reproducere |
| Flebită | Inflamaţie a venelor | Sisteme circulator şi respirator |
| Hemoragie cerebrală (accident vascular cerebral) | Ruptură a unei artere din creier datorată fie tensiunii arteriale crescute, fie unei boli arteriale | Întreaga coloană vertebrală, sistemele respirator şi circulator şi rinichi (pentru a creşte aportul sanguin şi a reduce astfel hipertensiunea arterială) |
| Hemoroizi | Vene varicoase la nivelul rectului | Zona intestinală, mai ales colonul descendent şi rectul |
| Hipertensiune | Tensiune arterială crescută | Sistemele circulator şi respirator şi rinichii. Nu lucraţi pe glandele suprarenale când trataţi hipertensiunea |
| Hipotensiune | Tensiune arterială scăzută | Ca deasupra, dar lucraţi pe glandele suprarenale pentru a creşte tensiunea arterială |
| Incontinenţă | Absenţa controlului voluntar în eliminarea urinii sau a materiilor fecale | Sistem urinar/intestine, coloana lombară, coccis şi pelvis |
| Indigestie | Insuficienţa proceselor de digestie | Sistem digestiv şi zonele intestine |
| Insomnie | Incapacitate de a dormi | Coloana vertebrală, creier, sisteme respirator şi circulator |
| Limfadenită | Boală infecţioasă a sistemului glandular | Sistemele endocrin, respirator şi circulator |
| Lumbago | Afecţiune dureroasă a muşchilor din regiunea lombară, datorată inflamaţiei | Coccis, pelvis, coloana lombară (poate fi produs prin deplasarea discului intervertebral) |
| Mastită | Inflamaţie a sânului | Sân, umeri şi sistem endocrin |
| Migrenă | Crize bruşte şi recurente de cefalee, de regulă cu greaţă, precedate de tulburări de vedere | Cap, gât, coloană vertebrală şi ficat (migrena are adesea origine digestivă, astfel încât ficatul este de obicei afectat) |
| Nefrită | Inflamaţie a rinichilor | Sistemul urinar şi coloană lombară |
| Nevralgie | Durere a feţei de origine nervoasă | Zona feţei, coloana cervicală şi zonele sinusurilor |
| Nevralgie de trigemen | Dureri la nivelul feţei - de cauză necunoscută | Faţă, sinusuri, ochi/urechi şi gât |

| | | |
|---|---|---|
| Osteo-artroză | Afecţiune datorată uzurii excesive a suprafeţelor articulare, care afectează în principal articulaţiile care suportă greutatea | Lucru la nivelul principalei articulaţii sau zone afectate, ca şi la nivelul coloanei vertebrale şi a sistemului urinar (pentru a stimula o bună eliminare) |
| Pancreatită | Inflamaţie a pancreasului | Sistem digestiv |
| Pareză cerebrală (spasticitate) | Afecţiune în care este afectat controlul sistemului motor datorită unei leziuni congenitale sau hipoxiei la naştere | Coloana vertebrală şi creierul (lucraţi această zonă frecvent în timpul tratamentului - de 6-7 ori în sus şi în jos, pe fiecare picior) |
| Prostatită | Inflamaţie a prostatei | Sisteme urinar şi de reproducere, ca şi coloana lombară |
| Retinită | Inflamaţie a retinei | Ochi, sinusuri şi gât |
| Rinită sau rinită sezonieră | Inflamaţie a mucoaselor care căptuşesc cavitate nazală | Sinusuri, nas/gât, sistem digestiv (adesea alergie alimentară) şi glande suprarenale (pentru a reduce inflamaţia) |
| Salpingită | Inflamaţie a trompelor uterine | Tot sistemul de reproducere şi cel endocrin, plus coccis, pelvis/şold |
| Sciatică | Nevralgie de nerv sciatic | Coloana lombară, coccis, pelvis/şold şi zona sciatică |
| Scleroză multiplă | Degenerare a tecii de mielină care acoperă sistemul nervos central | Coloană vertebrală şi creier |
| Sindromul Menière | Ameţeli produse de o afecţiune a urechii interne | Cap, sinusuri, urechi, coloana cervicală şi gât |
| Sindromul de tunel carpian | Amorţire şi furnicături ale degetelor şi mâinilor, ce sunt rezultatul compresiei nervului median la nivelul articulaţiei pumnului | Coloana cervicală şi zona cotului (pentru a stimula inervaţia articulaţiei pumnului) |
| Sinuzită | Inflamaţie a unei cavităţi sinusale | Sinusuri, ochi/urechi, coloana cervicală, zona feţei |
| Spondilita anchilozantă | Boală a articulaţiilor, distrugere a spaţiului articular, urmată de scleroză | Coloana vertebrală, creier, umeri, şolduri, genunchi, coccis şi pelvis - glande suprarenale, pentru a diminua inflamaţia |
| Spondilită (ca în spondilita anchilozantă) | Inflamaţie a vertebrelor - afecţiunea apare caracteristic la bărbaţii tineri, ducând la osificarea ligamentelor coloanei vertebrale, cu anchiloză a articulaţiilor cervicale şi sacro-iliace | Tot sistemul osteo-muscular |
| Spondiloza cervicală | Modificări degenerative ale discurilor intervertebrale ale coloanei cervicale | Întreaga coloană vertebrală şi zona gâtului |
| Teno-sinovita cotului) cotul tenisman-ului) | Inflamaţie a bursei articulare, ce afectează inserţia tendonului extensor al muşchiului antebraţului | Coloana cervicală, umăr şi cot |
| Tinitus | Zgomote în urechi | Gât, urechi şi sinusuri |
| Tromboză | Coagulare a sângelui în vasele sanguine | Sisteme respirator şi circulator, plus coloana vertebrală |
| Vertij | Ameţeli | Urechi, sinusuri şi coloana cervicală |

# CUPRINS



O practiciană experimentată, Ann Gillanders, vă pune la dispoziţie cunoştinţele teoretice şi tehnice necesare practicării *reflexoterapiei*. Volumul prezintă:

- *factorii de stres*
- *principiile reflexoterapiei*
- *descrierea sistemelor şi funcţiilor principale ale organismului*
- *desfăşurarea unei şedinţe standard de reflexoterapie*
- *tabel sintetic cu afecţiuni, simptome şi indicaţii terapeutice.*

ISBN 973-568-387-3

